



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD AJUSCO

LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA

“UNA MIRADA HISTÓRICA A LA OBESIDAD Y SU RELACIÓN CON LA
FORMACIÓN CIUDADANA”.

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADOS EN PEDAGOGÍA

PRESENTAN:

EMMANUEL CHÁVEZ MEAVE

HÉCTOR DANIEL LÓPEZ ARZATE

ASESOR:

DR. VÍCTOR GÓMEZ GERARDO

CIUDAD DE MÉXICO, SEPTIEMBRE 2016

ÍNDICE

CAPITULACIÓN	TEMA.	PAGINA.
	Agradecimientos.	3
	INTRODUCCIÓN.	10
1	“LA OBESIDAD DESDE SU ANÁLISIS CLÍNICO Y BIOLÓGICO.”	15
1.1	Principales causas de la obesidad.	15
1.2	Obesidad como entidad biológica.	20
1.3	Prevalencia de la obesidad en México.	32
2	“VISIÓN HISTÓRICA DE LA OBESIDAD Y LOS ALIMENTOS EN LOS DIFERENTES CONTEXTOS SOCIALES.”	37
2.1	La obesidad en las sociedades antiguas.	37
2.2	Hábitos alimentarios en la época pre-hispánica y la conquista.	48
2.3	Implicaciones sociales y alimentarias en México.	57
3	“MODOS DE PRODUCCIÓN Y LA HISTORIA DE LA FORMACIÓN CIUDADANA”.	60
3.1	Del patriarcado a los grandes Imperios.	62
3.2	La edad moderna y sus repercusiones en la sociedad civil.	78
3.3	La ciudadanía y la modernidad en México.	90
4	“LA OBESIDAD: DESAFÍO DEL DESARROLLO SOCIAL Y ECONÓMICO DE LA SOCIEDAD MEXICANA CONTEMPORÁNEA”.	102
4.1	Proyección del estado de salud nacional, extracción histórica y propuestas.	102
4.2	La inserción de Mexico al mundo Globalizado, el tratado de libre comercio y sus repercusiones en la alimentación y los mercados.	127
4.3	Conclusiones del proyecto.	133
	Bibliografía.	142
	Glosario (médico).	154

Agradecimientos de Emmanuel.

Toda historia tiene momentos felices, tristes, amargos, gloriosos... De lucha de reposo, de frustración, de valor, de pensamiento, de dolor, de llanto y de sonrisas... que dejan solo un aprendizaje caerse es inevitable pero levantarse es obligatorio... nunca te rindas...!

Dedicado al Dios Todopoderoso, el único y más grande amigo y padre, gracias por tus cuidados, tu bendición, amistad, consejos y sabiduría. Bendito sea tu nombre por toda la eternidad.

JEHOVÁ

Gracias a mediante quien son todas las cosas, mi caudillo y ejemplo.

Jesucristo.

Gracias a la persona más importante en este mundo, quien se levantó cada mañana antes de que saliera el sol, quien con sus palabras y cuidados, con su apoyo moral, económico, afectivo y psicológico me han llevado hasta aquí, a mi madre, te amo.

Reyna Meave Vázquez.

Gracias al hombre más querido de mi vida, quien ha sido mi consejero, mi amigo y la persona que ha dado la serenidad y paciencia a mi vida, quien perdió todo por mí y aun así me ha apoyado siempre, mi padre.

Julio Chávez Ortega.

Gracias a la persona que ha complementado todo este apoyo, quien fue uno de los dos brazos que sostuvo mi carrera y me dio su apoyo incondicional, mi viejita, mi abuela.

Reyna Vázquez Ojeda.

A la pequeña más sonriente y tierna, la persona con la que he crecido desde pequeño, la persona con la que tanto peleo, pero que no sería lo mismo sin ella, mi hermana.

Samantha Chávez Meave.

Gracias a mi asesor de la parte médica de la Tesis quien me guio e instruyo sobre muchísimos temas de nutrición, sin su apoyo no hubiera sido posible, mi amigo y Maestro, el Jefe de enseñanza en la unidad del IMSS de Texcoco, el nutriólogo.

Alejandro Prado Guerrero.

Gracias a mi asesor de Tesis, por todo el seguimiento, tiempo, soporte y conocimientos, a nuestro reconocido y apreciado coordinador del campo de la enseñanza de las ciencias sociales y formación ciudadana, el distinguido Dr.:

Víctor Gómez Gerardo.

A la persona que es como mi hermano, mi compañero de juegos en la infancia y de locuras, pero que siempre ha estado ahí, mi primo:

Armando Abdiel Meave Díaz.

A mi entrenador y formador deportivo, que me enseñó a luchar y perseverar siempre mi amigo y zenzei:

Eliazit De la Cruz González.

A los maestros que marcaron mi carrera escolar, por su habilidad y enseñanza:

Mauro Pérez Sosa, Roció Moreno Oscos, Ana Lilia Flores, María del Rosario Soto Lescale, Eduardo Primero Rivas, Miguel Ángel Elorza y Rosa María Valencia Bernal.

A mis familiares con los que he crecido y vivido.

Keith Tapia Meave, Dan Meave Díaz, Ash Meave Díaz y Armando Meave.

A mi mascota que me hizo sonreír cuando volvía tan estresado:

Chewvaca.

Quiero agradecer a todos los amigos que me dejó no solo la UPN, sino también todo mi recorrido escolar:

A mi amigo y compañero de este maravilloso trabajo **Héctor Daniel López Arzate...**

Gracias también a **Rubí Hernández Castillo, Antonio Aguilera Arenas, Sharol Sánchez Osornio y Daniel Rosales Cortes.**

A mis hermanos y amigos más queridos por sus consejos maravillosos y su compañía:

Leslie Hernández Toledo, Adrián Romo, Juan Jaramillo, Mario Montoya, Misael Montoya, Isaac González, Jesús Budet, Ofelia de Budet, Raúl Aguirre, Lemuel Sosa y Celia de Barajas.

Mi prueba y mi inspiración.

Erika Aguirre.

Deo volente simul erimus, nisi causa non obliviscar tui.

Gracias a ti, campeón por nunca rendirte, eres el mejor:

Emmanuel Chávez Meave.

Agradecimientos de Héctor Daniel...

Una carrera siempre tiene altos y bajos, pero como dice una famosa publicidad lo importante es disfrutar del camino. Más ahora que llegamos a la meta.

Dedicado a todos aquellos que hicieron posible este sueño...

El día comienza siempre con la luz del sol, la que hace que los cielos brillen, que el mar se ilumine y que las aves canten, esa luz que en mi vida ha sido mi madre.

Edith Arzate Estrada. . . gracias por todo, te amo!

Las horas continúan avanzando y el viento del medio día nos recuerda que somos seres dinámicos, que la jornada exigirá de nosotros responsabilidad, valor temple y carácter, ese viento que presiona pero que también da vida, esa fuerza es mi consejero y amigo, mi padre.

Héctor Nicolás López Contreras.

Mi parte favorita del día es el crepúsculo del atardecer, así como mi paisaje favorito es ella,
sus ojos me dan vida, su boca me da aliento, sus palabras siempre me sostuvieron, nunca
olvides que te amo:

Tania Estefani Rodríguez Flores.

La noche siempre tendrá estrellas y estos son mis profesores que tanto me han apoyado,
brillan con su conocimiento e iluminan con su sabiduría:

*Víctor Gómez Gerardo, Mauro Pérez Sosa, Roció
Oscos, Ana Lilia Flores, Miguel Ángel Esorza y
Alejandro Prado Guerrero.*

La madrugada nos recuerda que siempre habrá un mañana, que volverá a amanecer, su
amistad siempre me recordara lo mismo:

Emmanuel Chávez Meave y Antonio Aguilera Arenas.

Y claro dormir después de una larga jornada nos da fuerzas para seguir adelante y nos
permite soñar para nunca rendirnos.

Nunca dejes de soñar Héctor López Arzate.

A todos muchas gracias...

INTRODUCCIÓN.

El propósito de la presente investigación tiene como fin demostrar que la obesidad es un problema que nace de la desinformación, la ignorancia y la falta de responsabilidad por parte de los diferentes actores sociales que conviven en un mismo medio (estado, población, programas educativos etc.) y aunque durante muchos años la gran mayoría de las personas visualizaron a la obesidad como un problema puramente de salud y clínico, esta Tesis demostrará como en realidad la obesidad es primordialmente un problema educativo que ha detonado en una epidemia en el siglo XX y XXI.

Esta investigación nos permitirá ver una mirada histórica a los distintos momentos sociales, contextualizando la visión que se tenía de la obesidad, si existía y de existir si se constituía en un problema social real o sólo eran minorías quienes se veían afectados, también permitirá que nos adentremos en el valor que se le daba a los alimentos en algunos momentos de la historia del ser humano con el propósito de hacer notar la inquebrantable relación que existe entre el estado físico de los individuos y sus medios de alimentación, para después construirnos un panorama amplio sobre la formación ciudadana, su conceptualización y cómo es que esta función integradora social nace de las ideologías dominantes hacia el grueso de la población, con el fin de convenir un individuo acorde a las necesidades económicas, políticas y sociales que favorezcan a quien tiene el poder para preservación del mismo.

Desde el punto de vista médico la obesidad al ser también un problema de salud que limita y complica la función de los individuos que la padecen, constituye un obstáculo o estorbo en la realización de las metas propuestas por el gobierno federal: que en su plan de desarrollo nacional englobaron como principal enmienda llevar a su máximo potencial a la nación Mexicana, y de ello se mencionan los 5 objetivos para lograrlo entre ellas nos atañen principalmente la mejora de la calidad de la

educación y un México con conciencia global. Y podremos ver cómo es que los resultados demuestran una situación contraria. (Plan de desarrollo nacional 2013-18)

En realidad el problema de la obesidad no ha tenido una solución real, y han resultado deficientes el respaldo supuesto ideológico de la sociedad actual Mexicana y el aporte médico a el cumplimiento de sus objetivos para la formación ciudadana.

A lo largo de la historia se deja ver que la interacción del ser humano con su hábitat ecológico, la obtención de alimentos y el control de los recursos están estrechamente relacionados con los intereses de un Estado y esto a su vez con el tipo de ciudadano que más le conviene al régimen. México no ha sido la excepción a este respecto, ya que la conducta alimentaria de su población ha resultado y está directamente relacionada con el tipo de Estado que ha regido y los intereses económicos que a estos le favorecen. Actualmente al ser parte de un mundo globalizado y en el que se han adoptado estilos de vida que se caracterizan por el consumismo desmedido, los alimentos y la salud se han convertido en una “mercancía” más que está siendo utilizada para el enriquecimiento de las clases gobernantes que poseen el capital, mediante la formación de ciudadanos consumistas e irresponsables, a través de los medios masivos de comunicación y la ausencia de programas de formación ciudadana evaluables y efectivos que proporcionen educación alimentaria a los mexicanos.

Así esta investigación atiende punto a punto el problema de la obesidad y su impacto en muchos rubros importantes, pero principalmente en la formación del ciudadano, mostrando cómo es esto no solo un problema social y de salud, sino un problema pedagógico y educativo que debería solucionarse con la base de la instrucción escolar, la instrucción formal, no formal e informal.

En la mayoría de los casos la obesidad se origina por un desconocimiento de los conceptos fundamentales para la integración de una alimentación recomendable. La obesidad es una palabra que proviene del Latín *Obesitas* y significa literalmente

“porque como”. Es decir, el término nos da la idea de que la obesidad está directamente sujeta a los hábitos alimentarios diarios y el consumo excesivo de azúcares. Por otro lado, se ha definido a la obesidad como una acumulación anormal de grasa, lo cual ocasiona problemas de salud crónicos y posteriormente afectivos en la persona que la padece, ello deriva en un rendimiento laboral y educativo inferior, lo que resulta en enfermedades que tienen un elevado costo social y económico.

Estos problemas derivados de la obesidad y que constituyen un obstáculo para la formación ciudadana, podrían tener una solución y reducción en el porcentaje de incidencia si se desarrollara un plan curricular real y concreto para dar educación nutricional a las personas.

La educación como se mencionó antes, debe permitir desarrollar las potencialidades del ser humano pleno, ya que un ser humano con un problema severo de movilidad y limitado por un sobrepeso excesivo de grasa y las complicaciones de ésta ya aludidas, no ha desarrollado sus procesos educativos a plenitud y por ello la educación integral no se cumple a un grado razonable en el individuo.

Dentro de los esfuerzos demagógicos del Estado Mexicano por contrarrestar los problemas relacionados con la obesidad, se han impulsado programas de conciencia promovidos principalmente a través de la Televisión abierta y la radio en los que se invita a la población a limitar su consumo de alimentos con alto contenido en grasa y con poco valor nutritivo, a practicar algún deporte y/o ejercicios, a medir su circunferencia de cintura con las frases: “chécate, muévete, mídete”. Sin embargo a pesar de tales cruzadas, existe desnutrición y también el otro extremo la obesidad. México no logra disminuir en los altos índices de estos problemas, polares entere si, siendo la obesidad el que se tratara en este trabajo de investigación.

Por ello este trabajo aportara recursos que permitirán ser retomados para desarrollar un plan curricular concreto, que permita dar conciencia a una población que necesita ser informada sobre cómo llevar una vida saludable, además de ser cobijada y

protegida de los medios masivos de comunicación que transmiten de una manera inmoral publicidad que contradice la mejora en la calidad de vida de los ciudadanos y atenta contra el bienestar social, psicológico y educativo de los mexicanos.

La base de la alimentación siempre ha estado ligada de forma importante a la Geografía y los recursos que una nación dispone, también influye determinantemente el tipo de política implementado y los compromisos comerciales que el Estado tiene con diversos grupos empresariales o industrias alimentarias, poniendo de manifiesto una cuestión sumamente importante ¿en realidad qué pesa más? ¿La búsqueda del bienestar social o el desarrollo económico sin una medida moral? “la nutrición es parte importante del núcleo de desarrollo de los pueblos, el más contundente de los factores que afectan la condición de las personas es quizá, una correcta alimentación y la nutrición el más determinante”. Por ello el nutriólogo Prado Guerrero plantea que:

... el objetivo para revertir esta situación será trabajar para mejorar el estado nutricional de la población por medio de una educación nutricional. Valdría con ello la pena analizar si las campañas publicitarias televisivas y de radio sobre el cuidado de la alimentación están cumpliendo verdaderamente el papel de un educador o instrucción nutricional y por ende formando ciudadanos conscientes de su alimentación y el impacto que tendrá sobre cómo se relacionan con otros. (Prado Alejandro 1995)

Por ello nos cabe preguntarnos si en realidad las campañas del gobierno han dotado de elementos conceptuales a las personas o ni siquiera cumplen ese primer papel, puesto que si el individuo no sabe o está desinformado sobre lo que constituye una buena nutrición, mucho menos podrá llevarlo a la práctica en su vida cotidiana, ante los muy escasos estudios que se han hecho sobre si las campañas de gobierno han tenido un verdadero impacto sobre la conciencia ciudadana, será interesante reflexionar y analizar “el nivel de conocimientos nutricionales que se tiene en un grupo de individuos, antes y después de una orientación dada y el efecto que tendría a largo plazo”.

Para poder controlar este problema social que constituye un estorbo en la formación ciudadana, nuevamente la pedagogía será la base de una propuesta que pueda impulsar un verdadero desarrollo educativo integral que concientice a la población mexicana sobre las causas de la obesidad y su relación con los alimentos que consume.

Como es una de las actividades más importantes y una de las que el ser humano le destina una mayor cantidad de tiempo en su vida, es imprescindible en el desarrollo del currículo escolar implementar y /o ampliar materias de corte prioritario para enseñar a comer a los ciudadanos.

El primer capítulo nos mostrara la visión clínica de la obesidad, sus cuestiones biológicas y consecuencias físicas, sociales y psicológicas, en el capítulo 2 observaremos el concepto de obesidad en su devenir histórico y la visión que se tenía sobre la misma, el capítulo 3 nos ayudara a comprender los contextos sociales de la formación ciudadana y lo que este concepto implica, finalmente el capítulo 4 unirá en relación los conceptos clave de esta investigación y mostrara propuestas y resultados de la temática tratada.

Los invitamos a adentrarse en esta lectura que tendrá un recorrido histórico que dimensionara el verdadero problema que constituye la obesidad, a lo largo de 4 capítulos que se concentraran en desarrollar los conceptos claves (obesidad, formación ciudadana, historia y Estado) de esta tesis para comprender la magnitud de un problema real que encaran las naciones mundialmente y de la cual ocupamos el primer lugar de obesidad infantil, es doloroso decirlo pero es más doloroso no hacer ningún esfuerzo por contrarrestarlo, la educación tiene que encarar el reto, y en Mexico la educación está a cargo del Estado, pero las voluntades y esfuerzos de informar son responsabilidad de todos, principalmente quienes dedicamos nuestra vocación a la educación. *“La Ignorancia y el oscurantismo en todos los tiempos no han producido más que rebaños de esclavos para la tiranía.”* Emiliano Zapata.

CAP 1	LA OBESIDAD DESDE SU ANALISIS CLINICO Y BIOLOGICO.	
	Principales causas de la obesidad	
	Obesidad como entidad biológica	
	Prevalencia de la obesidad en México	

PRINCIPALES CAUSAS DE LA OBESIDAD.

Definición.

La obesidad es considerada como una acumulación anormal de grasa en el organismo. Dada su prevalencia se ha dicho que es el trastorno nutricional más frecuente. Se caracteriza por incremento de peso corporal por arriba de los límites de normalidad debido al aumento del tejido graso pudiendo haber incremento en la masa muscular o no. Por lo que se asocia a un desequilibrio de la composición corporal normal que conlleva el riesgo de desarrollar otras enfermedades crónico degenerativas. (González 2010)

El índice de masa corporal (IMC) es una herramienta que permite evaluar el peso y la talla estableciendo la correspondencia que pueda existir entre el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m²) (OMS, 2011).

El diagnóstico de obesidad se establece en adultos si el IMC es mayor de 30 (Kg/m²). El criterio para la población de talla baja es cuando el IMC es mayor de 25 (Kg/m²) (NOM-174-SSA1-1998) La misma norma establece, que la talla baja para la mujer adulta, es menor de 1.50 m y en el hombre, menor de 1.60 m.

También la OMS utiliza los siguientes criterios de la evaluación nutricional.

Bajo en Peso < 18.4

Normal 18.5 – 24.99

Sobrepeso 25- 29.99

Obesidad >30.

(Organización Mundial de la Salud 2016)

Clasificación.

El tejido graso o adiposo forma parte de la composición normal de los seres humanos, por lo que la obesidad, entendida como la acumulación anormal de grasa, se puede clasificar según los siguientes criterios:

Obesidad hiperplásica: Caracterizada por la proliferación anormal de células grasas (adipocitos)

Obesidad hipertrófica: Incremento patológico del tamaño de los adipocitos.

*Obesidad primaria: se considera como tal a la acumulación anormal de grasa generada por el desequilibrio entre la cantidad de energía ingerida en los alimentos y la utilizada por el organismo.

*Obesidad secundaria: es en la que la grasa almacenada anormalmente tiene lugar como consecuencia de alteraciones en el metabolismo que son secundarias a diversas patologías: afecciones neuroendocrinas, hipotiroidismo, hipogonadismo; o por interacciones fármaco nutriente como las que tienen lugar con medicamentos

anticonceptivos, cortico esteroides, neurolépticos, benzodiacepinas, anti retrovirales, etc. (Brandan, 2008)

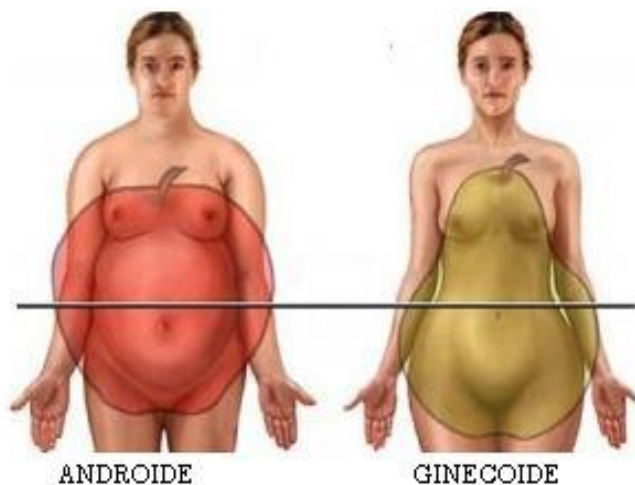
+ Obesidad androide: en ella la grasa se concentra principalmente en la zona abdominal del organismo, identificada comúnmente en varones (de allí el término androide). Este tipo de obesidad se relaciona con la aparición de las siguientes enfermedades: dislipidemia, diabetes mellitus, enfermedad cardiovascular, gota, colelitiasis, hipertensión y aterosclerosis.

+ Obesidad ginecoide: en este tipo de obesidad la grasa se acumula principalmente en la zona de la cadera y muslos; es característica aunque no exclusiva en la mujer y favorece las siguientes enfermedades: enfermedades circulatorias y enfermedades ortopédicas. (SEEDO, 2010)

Se considera homogénea cuando la grasa no tiene predominio en ninguna zona del cuerpo.

La obesidad en general favorece la aparición de las siguientes enfermedades:

- cáncer de cérvix, próstata, útero, esófago, colon y mama.
- Esteatosis hepática (hígado graso).
- Enfermedades cerebrovasculares.



Etiología.

No se puede identificar una causa primaria o única que suscite el desarrollo de la obesidad. Se han identificado genes que la condicionan pero también se han descrito otros agentes etiológicos como el sedentarismo, consumo elevado de calorías, la cantidad y el tipo de hidratos de carbono contenidos en la misma así como el tipo y cantidad de lípidos ingeridos. También se han identificado factores sicosociales. (Hernández, 2008)

Factores biológicos.

Desde el tiempo de la concepción existen factores ambientales que inciden en el desarrollo de la obesidad. Como ya se mencionó arriba la obesidad puede deberse a una proliferación de las células grasas. Durante las primeras etapas del desarrollo humano esta se caracteriza por la proliferación celular o hiperplasia. Si existe un exceso en la ingesta calórica durante esta etapa, se propiciara un aumento de adipocitos. También se ha descrito que la ausencia de la lactancia, materna al ser sustituida por fórmulas lácteas, tiende a incrementar la ganancia de peso. Otros factores como las enfermedades endocrinas o la diabetes mellitus tipo 1 y 2 en la madre se han vinculado como factores de riesgo para el desarrollo de obesidad.

Por otro lado, como parte natural del proceso de envejecimiento, tiene lugar una modificación de la composición corporal caracterizada por aumento de peso y la grasa corporal, además de la menor actividad física relacionada con pérdida de la masa muscular y la consiguiente disminución del gasto energético basal y cambios hormonales que afectan la actividad de estrógenos y progesterona (Lastra, 2008)

Factores sociales.

El estilo de vida actual que se caracteriza por el sedentarismo alentado por la tecnología es una de las causas de la obesidad ya que ante la disminución de la actividad física hay una correspondiente disminución de las necesidades energéticas totales. Si no se ajustan los consumos alimentarios a estos cambios, tiene lugar la acumulación anormal de grasa por exceso de energía. Por otro lado, los alimentos de las sociedades industrializadas se caracterizan por ser bajos en fibra, altos en sodio, azúcar y colesterol; además de ser baratos y producidos en masa. Esto ha dado lugar a la llamada mutación ambiental, la cual, aunada al estilo de vida estresante de las sociedades modernas, ha afectado el Sistema nervioso central de modo que no se identifican las señales neurológicas internas relacionadas con los ciclos de saciedad/hambre. (Lastra, 2008)

Factores psicológicos.

La persona obesa puede tener trastorno obsesivo compulsivo que la lleven al síndrome de “comer nocturno”. También se puede presentar una distorsión en la percepción de la imagen corporal, y algunos Individuos con trastornos depresivos han desarrollado obesidad como resultado del incremento en la ingestión energética. Esto último también se ha observado en pacientes esquizofrénicos. (Lastra, 2008)

LA OBESIDAD COMO ENTIDAD BIOLÓGICA.

Dado que la función de la hipófisis que es la glándula maestra que regula las funciones del sistema endócrino, está controlada por el Hipotálamo, se puede afirmar que el metabolismo del organismo como es el mantenimiento de la temperatura corporal y el estado de hambre (apetito) y saciedad, y la velocidad de en la utilización de los nutrimentos, todos estos relacionados con la composición corporal, dependen en gran medida de los estímulos nerviosos de la periferia hacia dicha región nuclear de sustancia gris.

Los diferentes núcleos que conforman el hipotálamo como son del tracto solitario, el núcleo arqueado y en el núcleo paraventricular, ventromedial, lateral y la amígdala han sido identificados como los principales mediadores neurológicos de las funciones relacionadas con la nutrición arriba descritas. Para ello la inervación Vagal (nervio vago) que se relaciona con la zona esplacnica (hígado, páncreas, estómago e intestino), transmite estímulos periféricos asociados a moléculas reguladoras procedentes de estos órganos que funcionan como sistemas de retroalimentación del sistema nervioso central para mantener el equilibrio en el metabolismo energético. (Borges Etall, 2011)

Todas estas moléculas sintetizadas por los órganos ya mencionados están conformadas por pocas unidades de aminoácidos. Por lo anterior no se les considera proteínas como tales y se les conoce como péptidos reguladores. Se han descrito las siguientes funciones de dichas moléculas:

Neuropéptido Y (NPY): Mantiene el equilibrio de la energía corporal mediante la regulación del ciclo apetito-saciedad.

Hormona concentradora de melanina (MCH): Interacciona con receptores del hipotálamo para inhibir el apetito e incrementar el catabolismo energético (gasto calórico).

Proteína relacionada con anfetamina – cocaína (CART): Este péptido ha sido observado en sujetos que consumen anfetaminas por prescripción médica y en usuarios de cocaína, en los cuales se incrementa la Leptina que a su vez es la, genera anorexia.

Galanina: Este péptido modula la conducta alimentaria especialmente en relación al consumo de grasa. Estimula la secreción de hormona de crecimiento, pero sobre todo inhibe la secreción de insulina como respuesta a la ingestión de cargas orales de glucosa o con alimentos con alto contenido de hidratos de carbono

Polipéptido pancreático: esta molécula controla las secreciones pancreáticas de tipo endocrino y por lo tanto afecta la utilización de los sustratos energéticos en el hígado y otros órganos dependientes de insulina como el cerebro, el tejido muscular y el tejido adiposo.

Glucagón: Hormona secretada por la glándula endocrina pancreática que entre otras funciones, inhibe el apetito y suprime la acción de la insulina en los tejidos corporales.

Cortisol: Tiene como función la retroalimentación hipotalámico-hipofisario-suprarrenal que tiene como resultado la participación en la distribución de la grasa corporal. Esta hormona se encuentra alterada en los pacientes obesos. (Lastra, 2008)

Funciones endocrinas, paracrinas y autocrinas del Tejido adiposo.

Contrario a lo que se cría anteriormente de que el tejido adiposo era metabólicamente inactivo, se ha demostrado que este produce moléculas como Ácidos grasos, Proteína C Reactiva, Pentrexina, Factor de Crecimiento Vascular Endoteliales, Factor Inhibidor del Activador de Plasminógeno 1, Factor de Necrosis Tumoral alfa, Interleucina 6. Las cuales constituyen factores procoagulantes, pro

inflamatorios y tensinógenos que alteran el equilibrio de la hemodinamia cardiovascular conduciendo así al desarrollo de arteroesclerosis e hipertensión arterial, además de afectar la función del tejido muscular, el páncreas, hígado y cerebro. Las siguientes funciones se han identificado asociadas a dichas moléculas: La regulación del peso corporal (leptina, CRP30/adipoQ). La función del sistema inmune (TNF alfa, IL.1, IL6). La función vascular (angiotensina e inhibidor del plasminógeno tipo 1). La función reproductiva (estrógenos). Desarrollo de la resistencia a la insulina (resistina) (*Brandan, 2008*).

Una hormona de reciente descubrimiento que está íntimamente involucrada en el metabolismo es la resistina. Esta es producida en el tejido adiposo los monocitos entre otros tejidos. Esta hormona induce resistencia a la insulina a nivel hepático lo que tiene como consecuencia la disminución del transporte de glucosa y por lo tanto incrementa la glucogenolisis la cual consiste en la utilización de la glucosa almacenada en el hígado.

La relevancia de estos efectos reside en el hecho de que el mecanismo por el que se desarrollan las diferentes entidades patológicas asociadas a la obesidad llamadas en conjunto síndrome metabólico, tiene como característica común la resistencia a la insulina. Se ha deducido que la presencia de insulina restringe la manifestación de la resistina en adipocitos a nivel genético. Por otro lado el aumento de la glucosa en la sangre como resultado de una ingestión elevada de azúcar o por las alteraciones debidas a la intolerancia a la glucosa o prediabetes ambas comunes en las personas con obesidad o sobrepeso, incrementa la expresión genética de la resistina. De hecho cuando se instala la intolerancia a la glucosa debido al sobrepeso u obesidad las concentraciones de la resistina permanecen normales a pesar de la resistencia a la insulina, debido a que existe una actividad incrementada de la secreción de las células beta del páncreas, la cual también mantiene normal los niveles de glucosa en sangre. (*McCollum 2010*)

Péptidos y hormonas sin y con obesidad

Sujetos no obesos

Adiponectina

Glut 4

Sintetasa de Ácidos grasos

Factor adiposo inductor de ayuno

Leptina

Sujetos con sobre peso y obesidad

Leptina

Resistina

FNT alfa

Angiotensinógeno

Adipsina

Inhibidor del activador del plaminógeno 1

Factor tisular

Moléculas de adhesión (MAIC1, MAV1, CD

31

Endotelina-1,

Oxido Nítrico

Tromboxano a 2

Fisiopatología.

(Obesidad, Inflamación y estrés oxidativo).

Una característica de las enfermedades crónico degenerativas es que inducen el desequilibrio entre las reacciones de óxido reducción que tienen lugar como parte del metabolismo normal del organismo, de modo que la actividad antioxidante es afectada produciéndose así la perdida de la homeostasis (equilibrio) y dando como resultado el estado de enfermedad que se caracteriza por la oxidación de las membranas celulares del endotelio de las paredes vasculares, o de las neuronas y

de otros órganos de modo que el estrés oxidativo y el aumento de los factores pro inflamatorios producidos por el tejido adiposo presentes durante la obesidad, dan lugar al llamado síndrome metabólico y afectaciones cardiovasculares

Así el consumo excesivo de alimentos estimula a los adipocitos a sintetizar triglicéridos para su almacenamiento y esto a su vez como ya se señaló produce mediadores pro inflamatorios, que afectan los receptores de membrana de la insulina, produciendo así la resistencia a la misma e iniciando las primeras etapas de la enfermedad diabética. Por lo anterior es que la obesidad es considerada como un estado pro-inflamatorio. De hecho los factores de respuesta inflamatoria inducidos por los macrófagos (células inmunológicas) como son: de factor de necrosis tumoral α (TNF α) la proteína C reactiva (PCR), interleucina 6 (IL-6), resistina, adiponectina, entre otros, se han encontrado elevados en los pacientes con obesidad. (Martínez, 2009)

Complicaciones clínicas.

La obesidad constituye un factor de riesgo de mortalidad en comparación con individuos normales. Entre los que padecen alguna enfermedad de la clase que sea incrementa la mortalidad hasta 2.5 veces más, y la morbilidad es decir las complicaciones que puedan tener lugar en relación a la patología en cuestión.

Ya se ha comentado la obesidad androide está asociada con mayor riesgo de dislipidemia, diabetes mellitus y enfermedad cardiovascular. Y la ginecoide, con alteraciones vasculares, principalmente el retorno venoso en extremidades inferiores y con artrosis de rodilla. (Forga, 2009)

Al haber una mayor síntesis de triglicéridos como parte de las alteraciones del paciente con obesidad se incrementan las enfermedades cardiovasculares: angina de pecho, infarto al miocardio, hipertensión arterial y dislipidemias. Se ha encontrado

que hasta el 25 % de los niños obesos presentan intolerancia a la glucosa, y que 80% de los diabéticos tiene obesidad. También entre los obesos tienen lugar a alteraciones óseas y articulares como artrosis, hernias discales, gota por hiperuricemia, necrosis vascular de cabeza de fémur entre otras. La litiasis biliar, el reflujo gastroesofágico, el carcinoma de vesícula y vías biliares, el cáncer de mama, de ovario, de cérvix y de endometrio el cáncer de próstata y de recto también tienen mayor prevalencia entre los individuos obesos. (Martínez, 2009)

Clasificación del índice de masa corporal según OMS

Tipo	Explicación	Valores
A	Bajo peso	<18.5
B	Normal	18.5-24.9
C	Sobrepeso	25-29.9
D	Obesidad G I	30-34.9
E	Obesidad G II	35-39.9
F	Obesidad G III	>40

Circunferencia de cintura.

Esta consiste en la medida del perímetro del abdomen estando el sujeto en posición inhiesta, relajado, al término de una espiración normal, cruzando la cinta métrica a la altura de la última costilla y la cresta iliaca (contraria a la errónea pero común costumbre de medirla a la altura del ombligo), sin que la cinta se enlogue o se ciña demasiado al cuerpo del paciente.

Cuando la circunferencia de la cintura es mayor de 100 cm en hombres y mayor de 90 cm en mujeres, aunque el índice de masa corporal sea normal, está asociado con alto porcentaje de grasa corporal.

Así que es necesario considerar el IMC y la circunferencia de cintura para establecer el diagnóstico de sobrepeso u obesidad.

	IMC	Circunferencia	Grasa
Clasificación del Peso	Rango (kg/m²)	cintura Rango cm	Media ± DS (%)
HOMBRES			
Rango Normal	18.5 - 24.9	≥ 90 a ≤ 99. cm	21.2 ± 3.9
Rango Normal	25.0 - 29.9	≥ 90 a ≤ 99. cm	23.5 ± 3.9
Sobre peso	25.0 - 29.9	≥ 100 a ≤ 109.9 cm	25.6 ± 4.0
Obesidad tipo I	30.0 - 34.9	≥ 110 a ≤ 124.9 cm	29.5 ± 3.6
Obesidad tipo II	35.0 - 39.9	≥ 125 cm	35.2 ± 3.0
MUJERES			
Rango Normal	18.5 - 24.9	≥ 80 a ≤ 89.9 cm	16.2 ± 4.2
Rango Normal	25.0 - 29.9	≥ 80 a ≤ 89.9 cm	30.3 ± 3.1
Sobre peso	25.0 - 29.9	≥ 90 a ≤ 104.9 cm	36.2 ± 3.1
Obesidad tipo I	30.0 - 34.9	≥ 105 a ≤ 114.9 cm	41.1 ± 2.9
Obesidad tipo II	35.0 - 39.9	≥ 115 cm	43.8 ± 4.2

Adaptado de: Frisancho AR.2009.

Varias Sociedades Científicas internacionales, consideran que los puntos de corte de la circunferencia de cintura que sirven de criterio para el diagnóstico de la obesidad y la identificación de riesgo asociados a la acumulación anormal de grasa son diferentes de acuerdo al género, población y grupo étnico.

Para definir Obesidad Abdominal en poblaciones latinoamericanas se ha recomendado usar como punto de corte una circunferencia de cintura mayor a 90 cm en hombres y 80 cm en mujeres. (Casanueva, 2001).

Índice Cintura – Cadera.

Otro instrumento que puede determinar la existencia de sobrepeso u obesidad es el Índice Cintura/cadera (ICC) este permite certeramente calcular con mayor precisión no solo un sobrepeso que pudiera darse por la densidad de los huesos y muscular, como va específicamente a el área donde se concentra la grasa, permite dar un diagnóstico más preciso sobre la acumulación anormal de grasa y de esta manera determinar la existencia de obesidad.

Este índice se obtiene de dividir el perímetro de la cintura de una persona por el perímetro de su cadera. Se medirá desde la parte más prominente del glúteo.

- ICC = 0,71-0,84 normal para mujeres.
- ICC = 0,78-0,94 normal para hombres.
- Valores mayores: Síndrome androide (cuerpo de manzana).
- Valores menores: Síndrome ginecoide (cuerpo de pera).

(Gonzáles Ca 2000).

En la siguiente tabla se muestra otro criterio relacionado con la circunferencia de cintura:

Perímetro cintura – riesgo cardiovascular (American Diabetes Association)	
Hombres	
<95 cm.	Normal
95-102 cm	Riesgo elevado
>102 cm	Riesgo muy elevado

Mujeres	
<82 cm	Normal
82-88 cm	Riesgo elevado
>88 cm	Riesgo muy elevado

El factor psico-social desencadenante y desencadenado.

Si bien el consumo excesivo de ciertos alimentos con alto contenido de grasas está ligado a una necesidad inmediata de satisfacción del individuo que crea reacciones placenteras en su organismo incluyendo su estado mental, hay psicólogos y especialistas que coinciden en que la obesidad no es detonada por un factor psicológico general, más bien existen condiciones individuales que influyen en la ansiedad de tomar alimentos, siendo el estrés uno de los detonantes principales sobre todo en lugares urbanos. Esto nos lleva a la conclusión de que el factor que influye en conductas de desórdenes alimenticios no solo es interior, también viene del exterior pues es producto de normas sociales que conducen a condiciones laborales que causan exigencias que limitan el descanso y reducen el tiempo para tomar una comida, masticar las veces necesarias e incluso se limita que sea en un agradable ambiente, como podemos ver el factor social impacta directamente en la forma de reaccionar de cada individuo y por tanto en procesos psicológicos.

La Licenciada Verónica Vázquez Velázquez cita lo siguiente en un artículo clínico digital (V Vázquez 2004):

“la obesidad desde el punto de vista psicológico es difícil de definir, ya que se pueden considerar varias teorías psicológicas que pueden explicarla y estipulan su propia etiología y su tratamiento”...

“a pesar de que todavía no es clara la relación entre obesidad y algún síndrome psicológico o conductual de características propias, es más común encontrar

alteraciones de la personalidad y problemas psiquiátricos en personas obesas que en personas con un peso normal".

Sin lugar a dudas el impacto que se tiene desde la sociedad hacia el individuo influye en su desarrollo psicológico y una vez generado el desorden mental viene el desorden alimenticio, factores como la ansiedad el estrés e incluso los delirios de persecución pueden llevar a una persona a sentir un refugio en la comida, pero la retribución del individuo a la sociedad es inevitable pues como bien se comentó en la cita anterior este individuo con problemas de obesidad será más propenso a desarrollar alteraciones de personalidad (esquizofrenia, bipolaridad etc..) que ocasionaran problemas en su relación con los demás y dificultaran la comprensión y el trato con otros volviéndose de esta manera en un problema de índole social también, pero esto no es todo pues en el plano educativo estas conductas tendrán un efecto negativo también.

Un problema muy común que puede ser causa y consecuencia de la obesidad es también la baja autoestima. En la persona que ya padece la obesidad ser el objeto de las burlas en su escuela, trabajo o vecindario pueden ocasionar una falta de amor propio en la persona y que ella misma se menosprecie se sienta inútil o poco atractivo para poder interactuar con los demás.

En la persona que aún no padece de obesidad, pero que ya sufre previamente de baja autoestima, puede desarrollar delirios de persecución, síndrome del comer nocturno y no tener sentido de saciedad generado por la ansiedad y el estrés que le generara no ser aceptado por sí mismo y por la sociedad que le rodea. Como podemos ver el individuo que sufre de obesidad tiende a sufrir de falta de autoestima y el que sufre de falta de autoestima tendrá mayor probabilidad a desarrollar obesidad.

La baja autoestima surge a partir de aquellas personas que no muestran seguridad en sus habilidades y por ello comienzan a depender de la aprobación de los demás, estos se empiezan a manifestar a través de los complejos que desarrollan y en consecuencia, tienden a volverse tímidos y a dificultarse sus relaciones interpersonales. (Alvarado S Alicia 2005).

Factor pedagógico.

La obesidad si bien es una alteración clínica, pocas veces nos detenemos a analizar cuantos son los factores de una vida productiva que pueden verse afectados e involucrados dentro del reto que implica el poder desarrollar una vida feliz en la escuela y un aprendizaje optimo en el individuo, pensando en el plano del aprendizaje y dejando de lado el maltrato escolar en que un individuo puede ser objeto por obesidad en la escuela, nos concentraremos en el desarrollo del infante dentro de su aprendizaje y cómo la obesidad ha afectado gravemente el aprovechamiento de los estudiantes no solo en Mexico si no en los países con mayor índice de sobrepeso.

Olivia Pinedo González en su artículo (Pinedo González 2008) “la obesidad infantil y los problemas de aprendizaje menciona:

“Para que nuestro cerebro madure y realice las conexiones necesarias para procesar la información adecuadamente, necesita como base el movimiento corporal, siendo a partir de los propios movimientos como se vive el espacio”.

Una persona con obesidad se ve ampliamente limitada al movimiento y por ende el conocimiento de su entorno se ve entorpecido y esto limita su conocimiento del entorno, si pensamos un momento en la teoría del desarrollo del aprendizaje de Jean Piaget y su primer proceso de aprendizaje recordaremos que es el sensoriomotor en el cual el pequeño desde recién nacido y hasta los 2 años de edad aproximadamente

empieza su aprendizaje a través de conocer el entorno, el movimiento y el juego van desarrollando el saber del entorno, el conocer de los medios físicos y por consecuencia sus primeros aprendizajes. Ahora es importante darnos cuenta que si bien conforme crecemos nuestra forma de aprender va madurando interviniendo procesos cerebrales nuevos y habilidades adquiridas con el avance curricular en la escuela, la base o el primer contacto siempre va ligado a esa etapa sensoriomotora, un buen ejemplo sería el siguiente piense por un momento en cuando ya a sus veinticinco o treinta años le presentaron un platillo nuevo que usted jamás había probado, seguramente observo el platillo, lo olío, lo toco probablemente e incluso cabe la posibilidad de que jugara un poco con el platillo para ver un poco su consistencia física. Usted no realizo de primera impresión una operación concreta o formal para aprender o conocer ese nuevo platillo en primera instancia y a pesar de que su cerebro ya tiene la capacidad para hacerlo, su primer aprendizaje fue sensoriomotor. Este ejemplo permite darnos cuenta de la magnitud en la que el movimiento y nuestro cuerpo están directamente ligados a nuestra forma de aprender, y que una persona con sobrepeso u obesidad sobre todo en la infancia empieza a carecer de un fuerte recurso pues se ve limitado en movimiento y posiblemente afectado por las dimensiones de su cuerpo.

Olivia Pinedo cita en su artículo lo siguiente (Pinedo González 2008):

“con comidas muy abundantes o difíciles de digerir tales como las elaboradas a base de harina blanca, muy condimentadas o grasosas, nuestro sistema digestivo tiene que hacer un gran esfuerzo para transformar los alimentos lo que ocasiona que la energía que debería de fluir por todo nuestro cuerpo, se concentre en el aparato digestivo, provocando un aletargamiento generalizado que se manifiesta en flojera para moverse y pereza mental”.

Definitivamente nuestra dieta va ligado a nuestros procesos mentales y de aprendizaje, es por ello que las acciones pedagógicas por obtener un mejor aprovechamiento, se enfrentan en nuestros días a un obstáculo gigantesco como lo

es la obesidad por ello es importante hacer conciencia de lo importante que es educar a las personas en su consumo, que aprender a comer para reducir el índice de la obesidad, “la educación es el la solución para mejorar la misma educación”.

PREVALENCIA DE LA OBESIDAD EN MÉXICO

Al estar asociada a la prevalencia de enfermedades crónicas degenerativas, la obesidad es una enfermedad muy costosa no solo en términos económicos sino principalmente en cuanto a salud se refiere ya que el estado nutricional es determinante en la salud, el desempeño físico, en el mental y en la productividad. (Endocrinología y nutrición, 2009). Por ello el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), ha realizado acciones específicas con el propósito de prevenir el sobre peso y obesidad. Para ello implemento cinco Programas Integrados de Salud en la estrategia PREVENIMSS. En estos programas se realiza la evaluación del estado nutrición, promoción del ejercicio físico y de una dieta recomendable.

La Encuesta Nacional de Coberturas (ENCO) llevada a cabo en el 2010, se utilizaron el Índice de Masa Corporal desde las edades de cinco años tomando como base los valores de referencia propuestos por la Organización Mundial de la Salud y el Centro Nacional de Estadísticas de Salud para el Control y Prevención de Enfermedades. (World Health Organization, 2010), (International Obesity Task Force, 2010)

(Encuesta Nacional de Salud y Nutrición) indican que uno de cada tres adolescentes de entre 12 y 19 años presenta sobrepeso u obesidad. Para los escolares, la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad ascendió un promedio del 26% para ambos sexos, lo cual representa más de 4.1 millones de escolares conviviendo con este problema.

*“En una encuesta que realiza por el Instituto Mexicano del Seguro Social a nivel nacional, reveló que en México, 1 de cada 4 niños de entre 5 y 11 años de edad tiene sobrepeso u obesidad, mientras en adolescentes lo padecen 1 de cada 3, de esta manera, México se ubica en el **primer lugar a nivel mundial de infantes con obesidad**, además de que el **Distrito Federal** es la ciudad con mayor número de obesos en el mundo.”* (<https://www.vozcero.com/mexico-1er-lugar-mundial-en-obesidad-infantil-actuemos-ya>)

La Encuesta Nacional de Salud (ENSAUT 2000), encontró que casi dos terceras partes de la población adulta mexicana presentaron un IMC por arriba de lo normal: mayor de 25 kg/m² el 23.7% de los casos; entre 25 y 29.9 kg/m² el 38.4%. Solo 36.2% de la población tuvo un IMC aceptable: valores entre 18.5 y 24.9 kg/m², así que unos de 30 millones de adultos en México cursan con sobrepeso u obesidad. Se observó obesidad en alrededor del 50% en las mujeres. Tocante a los varones entre ellos hubo mayor sobrepeso 40.9% contra el 36.1%. de las mujeres.

En la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del 2006 se encontró que la prevalencia de la obesidad por edad y género como se bosqueja a continuación: mujeres de 19 años 10.3 %, hombres 14.2 %. Hombres de 30-39 años 70%, y del mismo rango de edad 73%. En el grupo etario de 40-49 años, 75% hombres y 82% mujeres. 50-59 años 73% hombres y 75% mujeres. (ENSANUT, 2006)

En la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del 2010 se encontraron los siguientes resultados: de cada 10 niños menores de 10 años, entre tres y cuatro presentaron sobrepeso u obesidad. Entre los adolescentes se encontró que 26.4% tenía sobrepeso y obesidad 10.9%. Respecto a las mujeres adultas se encontró una prevalencia de sobrepeso y obesidad de 65%. En los hombres, 21.8%. Los adultos mayores presentaron sobrepeso el 42.0% y obesidad 28.7% La prevalencia de acumulación abdominal u obesidad androide o central fue del 20 a 30% entre mujeres de 20 a 59 años con riesgo de mortalidad elevado y 50% con riesgo muy

elevado. En los varones la prevalencia encontrada fue del 20% de 20 a 59 años con riesgo elevado de mortalidad y 30% con riesgo muy elevado. En los adultos mayores 30% con riesgo elevado, 50% con riesgos muy elevados.

La ENSANUT 2012 reveló una prevalencia combinada de sobrepeso u obesidad de 73% para las mujeres y 69.4% para los hombres.

La prevalencia nacional combinada de sobrepeso y obesidad en adolescentes fue de alrededor de 35.8% para el sexo femenino y 34.1% en el sexo masculino.

Los niños en edad escolar (ambos sexos), de 5 a 11 años, presentaron una prevalencia nacional combinada de sobrepeso y obesidad en 2012 de 34.4%, 19.8% para sobrepeso y 14.6% para obesidad.

Un estudio realizado por la FAO reveló que México tiene entre su población un 32.8% de personas obesas -por encima de Estados Unidos con un 31.8%. (Forbes 2016)

1. México (32.8%)
2. Estados Unidos (31.8%)
3. Nueva Zelanda (26.5%)
4. Chile (25.1%)
5. Australia (24.6%)
6. Canadá (24.2%)
7. Reino Unido (23%)
8. Irlanda (23%)
9. Luxemburgo (22.1%)

10. Finlandia (20.2%)

Fuente: OCDE, datos de salud, tasa de obesidad en adultos.

Todos estos resultados encontrados en la población nacional muestran la urgencia y el reto que supone el detener la epidemia de la obesidad que está afectando a los mexicanos. Esto es especialmente cierto cuando tenemos en cuenta que esta enfermedad es el inicio del llamado síndrome metabólico que explica la prevalencia de las enfermedades crónicas degenerativas de alta prevalencia y que constituyen las primeras causas de atención y de mortalidad en los servicios de salud del país.

Por otro lado al reflexionar en la prevalencia encontrada entre los niños y los adolescentes, nos damos cuenta que la principal estrategia debe estar enfocada en estos grupos etarios porque son los futuros diabéticos, hipertensos y cardiópatas. Por ello no sorprende que las estrategias de la Organización Mundial de la Salud se centren en acciones preventivas en todos los grupos de edad.

Dichas acciones deben tomar en cuenta y dejar claro a la población que el equilibrio entre el consumo de alimentos y el gasto de energía está directamente relacionado con el estado de nutrición de salud. Que el metabolismo por una parte consiste en la oxidación de los nutrimentos para generar energía y por lo tanto si se consume un exceso de los grupos alimenticios (especialmente lípidos, e hidratos de carbono) se generara un incremento en el tejido adiposo con las consiguientes alteraciones endocrinológicas que de este se derivan como ya se comentó arriba. También es necesario tener en cuenta y hacer saber a la población que si bien es cierto que cada persona es diferente en lo que tiene que ver con utilización o almacenamiento de calorías al aumentar la edad la composición corporal se altera de modo que hay una tendencia a ganar peso, acumular grasa corporal y disminuir masa muscular además de que se presenta una disminución de la actividad física, por lo que las personas

necesitan ajustar sus hábitos alimentarios y el aporte calórico para prevenir el desarrollo de la obesidad. (Suverza, 2010)

De igual importancia es reconocer que la regulación de la ingesta alimentaria mediada por diferentes mecanismos como ya se discutió, tiene como eje fundamental al sistema nervioso central y más específicamente al hipotálamo. Así que la conducta alimentaria y por consiguiente los hábitos alimentarios constituyen un comportamiento o conducta específica y diferenciada en cada individuo. (González, 2012)

A nivel individual y poblacional, la terapia de tratamiento básicamente se ha enfocado en la disminución en la ingestión de energía al proporcionar dietas con bajo contenido energético y de alto volumen para inducir una saciedad precoz. Así mismo se ha enfatizado la necesidad de incrementar la actividad física de 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana con el fin de incrementar el gasto de energía. La efectividad a largo plazo de estas medidas ha sido altamente cuestionada, y el mantenimiento de la ingestión recomendable y la pérdida de peso constituyen un verdadero desafío por lo que se hace necesaria una revisión con un enfoque de los aspectos históricos y socio culturales de la obesidad que nos permitan enfrentar el reto.

CAP 2	VISION HISTORICA DE LA OBESIDAD Y LOS ALIMENTOS EN LOS DIFERENTES CONTEXTOS SOCIALES.	
	La obesidad en las sociedades antiguas.	
	Hábitos alimentarios en la época pre hispánica y la conquista.	
	Implicaciones sociales y alimentarias en México.	

LA OBESIDAD EN LAS SOCIEDADES ANTIGUAS.

A la luz de las concepciones ecológicas actuales y del modo como se han desarrollado los focos de alta cultura, se puede deducir que el ser humano siempre ha buscado las zonas geográficas del planeta que le permitan la obtención de recursos para su supervivencia. Para ello ha tenido que interactuar con el medio ambiente cazando animales, recolectando frutos y vegetales y, finalmente cultivando la tierra.

Evidentemente entre los primeros grupos humanos, la lucha por la supervivencia implicaba una gran desventaja para la especie humana, en tanto que sus características físicas lo limitaban en la adaptación al entorno en el que se desenvolvía. De manera que ante los desastres naturales o eventos físicos que limitaban el acceso a los alimentos, se cree que sólo una minoría de seres humanos alcanzaba los 40 años de vida y los que llegaron a esa edad seguramente tendrían una vejez difícil.

Por otro lado ante los periodos en que la disponibilidad de alimentos era escasa como en época de invierno, la acumulación de energía mediante el consumo elevado de alimentos y el consiguiente almacenamiento de la misma en forma de tejido graso

abundante como parte de la composición corporal, significaría una ventaja en la llamada “lucha por la supervivencia del más apto”.

Así vemos que desde la historia antigua y la llamada era paleolítica, la acumulación “anormal” de grasa hoy llamada obesidad, formaba parte de los individuos en los inicios de los periodos invernales pero con el avance de estas estaciones climáticas los cuerpos de aquellos pobladores quedaban nuevamente reducidos de grasa, ya que estos depósitos en el cuerpo alimentaban en ausencia de alimento fresco durante las etapas más Heladas del invierno.

Como evidencia de lo anterior se han encontrado artefactos arqueológicos que datan de esos periodos, algunos nutriólogos entre ellos Prado Guerrero hacen alusión a que más allá de la fertilidad las representaciones de la época bien podrían encerrar una prueba clara de la existencia de la obesidad, aquellas que consisten en representaciones esculpidas en barro de figuras femeninas caracterizadas con vientres voluminosos. La más conocida es la Venus de Willendorf, expuesta en el museo de Historia Natural de Viena. (Prado Guerrero 1992)

“Debido a las peculiaridades de esta escultura (vientre y mamas voluminosas) se ha interpretado como un símbolo de maternidad y fecundidad” (Bray,G.A. 1990). Hallazgos como este constituyen hoy una polémica entre algunos arqueólogos e historiadores si esto es una evidencia de la obesidad en la llamada época antigua o un testimonio claro de la obesidad en tiempos antiguos, o tal vez solo sea una representación de las condiciones del embarazo es decir la fertilidad como menciona Bray y de la interpretación socio cultural que de ella se hacía en relación a la supervivencia de la especie humana.

Así que la recolección de plantas, tubérculos y otros vegetales, como la ingestión de insectos, huevecillos de insectos y animales pequeños durante esta etapa constituían la base de la alimentación, por esto tenían poco acceso a la grasa. Los primeros seres humanos cazaban presas pequeñas, pero con el desarrollo de la vida comunitaria y la tecnología de caza, luego pudo convertirse en un depredador de

manadas de animales salvajes o grandes, como el mamut y el bisonte, o de peces una vez que inventó redes.

Es posible que en las grutas donde los cavernícolas del paleolítico se juntaban para protegerse de los fríos invernales, a la luz de las antorchas, se adorasen estas estatuillas, como un culto a la vida y a lo cotidiano: al fin y al cabo, la mujer era como una madre tierra, ella guardaba el sobrante de la cosecha y de la caza, disponía de todos los bienes, y encendía o apagaba el hogar según lo creyera necesario.

Este hecho sugiere a reflexión de los usos y costumbres aún vigente en muchos países incluyendo Mexico, referente a las actividades que deben ser según la idiosincrasia de las sociedades, en las cuales algunas manejan los roles fijos según el género, es decir la mujer debe de atender la casa y el hombre debe salir a conseguir el sustento diario, si bien es verdad que en el caso de Mexico atribuiríamos esta forma de pensar al machismo, en realidad encierra una visión occidental mucho más antigua y cómo podemos ver que se volvió un uso-costumbre desde épocas prehistóricas. En un principio esta forma de educar no en gran medida una cuestión sexista social, sino más bien era una manera de supervivencia puesto que los hijos al provenir de la mujer se sentían naturalmente más inclinados a la madre y por ello ella se convertía en la primera formadora y educadora del nuevo crío. Es de esperarse entonces que la madre constituyera el primer contacto del nuevo sujeto con el exterior y sigue constituyéndolo, por tanto los hábitos alimenticios de la familia no solo se determinarían por geografía sino por intervención de una figura femenina que sería la encargada de administrar y preparar los alimentos de la familia.

Sin embargo existen historiadores en la actualidad que consideran que “no era clara la existencia de Roles fijos de género en la antigüedad” entre ellos Paco Ignacio Taibo II quien debido al hallazgo de Santiago Génova (sobre que el resto humano de Tepexpan no era un hombre sino una “mujer”) hace un breve análisis sobre la importancia de revalorar si el hecho de encasillar a la mujer como recolectora y lavadora de pieles en la antigüedad y el hombre como un cazador de grandes y poderosas bestias atiende más a un intento social de preservar la visión machista

que existe en la historia. Así que el propone que en conformidad con el contexto que fue encontrado aquel resto material, este corresponde a una mujer y no a un hombre y que esta era una cazadora de Mamuts y por ello esto rompería el rol de género en épocas antiguas en los primeros pobladores de América. (Taibo Ignacio 2001).

El tema de roles se visualiza desde el enfoque de culturas teocráticas, por ejemplo la Biblia hablando de la esposa capaz en el libro de Proverbios 31:15 dice:

“se levanta también mientras todavía es de noche y da alimento a su casa y la porción prescrita a sus mujeres jóvenes”

Como podemos ver el papel de la mujer era distribuir y alimentar a su casa, y como vemos instruir a las mujeres jóvenes sería parte de dar la porción prescrita a la casa, esto nos da a pensar en lo importante que era la educación y la instrucción vía generación en generación, ya sea de forma oral o escrita, la educación cotidiana se ve reflejado en el papel social de la mujer y esto impacta directamente la alimentación e incluso el estado corporal del ser humano.

En cuanto al hombre su papel de proveedor también viene descrito en culturas como las que tienen una influencia griega como se deja ver en el 1 libro de Timoteo 5:8 que dice:

“ciertamente si alguno no provee para los que son suyos, y especialmente para los que son miembros de su casa ha repudiado la fe y es peor que una persona sin fe.”

Como vemos el papel de proveedor se le ha atribuido no solo en culturas como la judío-griega sino es un reflejo de las prácticas occidentales generales y me atrevería a decir que también de las culturas orientales, es importante que sepamos que estas instrucciones tienen mucha relación con la biología y la genética de cada género ya que si se analiza desde el punto de vista anatómico la constitución física y sus grandes diferencias y especialidades es muy notoria, y ya desde épocas antiguas observamos una acertada forma de distribución de los quehaceres que significó en su momento la supervivencia de la especie.

Así que el excesivo tejido adiposo se consideraba como una señal divina de salud y de longevidad, como una necesidad de supervivencia.

Obesidad en la edad antigua.

Egipto:

Hay en la actualidad restos humanos momificados que demuestran que la obesidad existía entre los pobladores del antiguo Egipto. A la luz de la fisiopatología moderna se ha encontrado evidencia de la aterosclerosis presente hace más de 4000 años entre los egipcios, como lo han revelado las autopsias de las momias egipcias al mostrar que la arteriosclerosis de la arteria coronaria y el infarto de miocardio se presentaban en las personas de estratos sociales altos (Velez H, Rojas W, Borrero J. 2006).

En las Escrituras Hebreas de la Biblia, comúnmente llamadas Antiguo Testamento, el Faraón agradecido promete a José «toda la grasa de la Tierra». (La palabra hebrea *jé·lev* se usa normalmente para referirse a la “grasa” como sustancia, tanto procedente de animales (Le 3:3), como del hombre. (Jue 3:22). La primera vez que aparece la palabra *jé·lev* es en Génesis 4:4, con relación al sacrificio que Abel hizo a Jehová de los “trozos grasos” de los primogénitos de su rebaño. También se usa *jé·lev* como metáfora de *la porción más rica y mejor de algo*. Un ejemplo de ello lo encontramos en Génesis 45:18, cuando Faraón extiende a José la invitación para que toda su familia coma “la parte más rica [*jé·lev*] o la grasa de la tierra”).(Watch Tower Bible and Trac Society, 2001) También se señala la bendición de Dios diciendo:” Los que están plantados en la casa de Jehová, en los patios de nuestro Dios, florecerán. Todavía seguirán medrando durante la canicie—gordos y frescos continuarán siendo”. (Salmos 92:13, 14). De modo que la grasa o el exceso de la misma se consideraba como algo favorable: un símbolo de prosperidad y bendición divina. Por otra parte se encuentran testimonios de que la obesidad o al menos el exceso en la alimentación se consideraba de forma desfavorable. Escritura

pictográfica procedente del Imperio Medio egipcio de los siglos XXI-XVII a.C., en la que se alude a las enseñanzas del Kagemni, se encuentra una alusión desfavorable al exceso en el comer y la “gordura”. Allí se señala que la glotonería es grosera y censurable. Se anima a la moderación en el hábito de comer e incluir vegetales. También se dice que es despreciable la persona que come por mero placer, que continua con apetito después de haber pasado la hora de comer.

Entre las evidencias de la presencia de la obesidad referidas por los Egiptólogos se encuentran las relacionadas con los faraones Amenhotep III y Ramsés III. También Ajenatón, quizá una de los más famosos y del que se ha expresado la más variada y extravagante conducta de que se tiene conocimiento (*Boletín Informativo de AE (BIAE), 2005*).

Notamos nuevamente la influencia que ejercía una corriente educativa dentro de un aspecto de la vida diaria y la modificación que ejercería en este caso, aquí estamos encontrando una de las primeras instrucciones sobre el que comer. En busca de priorizar la preservación de una dinastía egipcia que se desconoce con exactitud aquí este alumno de filósofo está dando vestigios de una instrucción escrita a los ciudadanos Egipcios sobre el comer, instrucción que se presenta de una forma mecánica y que se impartió seguramente por el medio de la imposición pero que es el primer esfuerzo que podríamos encerrar como una educación del como comer y que incluso da las razones pues habla de considerar que hay más en casa y que se coma después que se haya pasado el apetito, por lo tanto encontramos aquí una instrucción de tipo moral que invita a la empatía, el autodominio y el altruismo, por ello es importante tomar en cuenta que saber comer es parte fundamental de una educación integral, los Egipcios empezaban a preocuparse por ello debido a sus cuestiones ideológicas sobre la fortaleza y el bienestar humano que seguramente influirían después en la conocida estética griega. Si ya en esos tiempos se hizo un esfuerzo por hacer conscientes a ciudadanos que no tenían el problema de la obesidad a las magnitudes que hoy lo tenemos, en cuanto más razón el primer lugar en obesidad en el mundo tendría que preocuparse por rescatar uno de los preceptos

fundamentales de su constitución, el hacer integral la educación como lo es en el caso de México.

Aunque hoy día las regiones desérticas que bordean el valle del Nilo tienen poca o ninguna vegetación para sustentar la vida animal, hay indicios de que en tiempos antiguos había en los oasis o valles torrenciales muchos animales que los egipcios cazaban. Sin embargo, en aquel entonces la lluvia era escasa, y en la actualidad aún lo es más (la precipitación anual en El Cairo es de unos 50 mm.). Por lo tanto, la vida en Egipto dependía de las aguas del Nilo. Las fuentes del Nilo se originan en las montañas de Etiopía y tierras cercanas. En esa zona la precipitación durante la estación de lluvias era suficiente para hacer crecer el caudal del río, lo que ocasionaba que todos los años durante los meses de julio a septiembre sus riberas se inundasen en Egipto. Esto no solo proveía agua para los canales de riego y cuencas, sino que también depositaba tierra de aluvión que enriquecía el suelo.

Egipto era un país rico en agricultura, siendo sus cosechas principales la cebada, el trigo, la espelta (variedad de trigo) y el lino (que se exportaba a muchos países ya manufacturado). (Éx 9:31, 32;) Había también viñas, datileras, higueras, granados y huertos que producían una gran variedad de frutos, entre los que se contaban los pepinos, las sandías, los puerros, las cebollas y los ajos. (Gé 40:9-11; Nú 11:5; 20:5.) (, Watch Tower Bible and Trac Society 2, 2001)

Se observa entonces que los recursos naturales a los que se tenía acceso gracias a la fuente del Nilo, permitían un consumo dietético abundante, de buena calidad y variado. Y al ser este uno de los placeres de la vida y al estar especialmente disponible para la clase rica, tal abundancia y variedad propició que la obesidad se presentara en personas de status social elevado.

Por otro lado, sin embargo, evidencias arqueológicas consistentes en estatuillas de figuras del faraón, de funcionarios de la corte y nobles, muestran cuerpos estilizados, atléticos, en suma estéticos. Esto ha llevado a la interpretación de supuestos

culturales y educativos que dan cuenta de dicha actitud y conducta humana. Se ha considerado que el Faraón al ser una divinidad, hijo de Ra, no podía o más bien no debía presentar una apariencia que estuviera fuera de armonía con la belleza de los dioses. Obsesionados como eran los reyes egipcios y las Cortes que los ministraban, con el estilo y la forma tal como se evidencia en la construcción de monumentos tan impresionantes como las pirámides, es claro y entendible porque se han hallado figuras como al de la Faraona Hatshepsut (1473-1458 a. C.) con bustos firmes y caderas estrechas (Boletín Informativo de AE (BIAE) 2, 2005).

Ya en esta situación es factible analizar las reglas sociales que se seguían pues al fin y al cabo la razón de ser de las normas sociales es para determinar lo que es bien visto y lo que no es, estriba en una forma cultural impulsada por la educación que se tiene. Es decir las normas o los vislumbres de una sociedad se ven reflejadas por ciertas normas protocolarias que deben cumplirse, si bien el objetivo principal de la educación moderna pareciera encerrar procesos reflexivos, parece que en la práctica lo que en realidad encierra es memorizar una serie de múltiples protocolos que ya desde épocas muy antiguas servían como eje de mucha de la educación que se impartía. Es decir en el antiguo EGIPTO se dieron cuenta de que primordialmente el protocolo sería hacer del Faraón una figura digna de adoración para sus múltiples celebraciones y ritualidades a sus Dioses.

De igual forma las faraonas y cortesanas deberían comenzar a fungir con ciertas normas de conductas, ciertas formas de alimentación de vestido e incluso de la forma en que se maquillaban pues la casa real de Faraón tenía que recibir otro vislumbre diferente, en Egipto ya encontramos una escolaridad más funcional, iniciada por la familia que enseñaba a leer y escribir y que continuaba en las casas de artesanos para aquellos que ejercían un oficio por tradición familiar o en los alumnos de las casas reales “la casa de la vida” que era un equivalente a los estudios superiores pues se profundizaba en las artes y técnicas así como en las ciencias una de las más interesantes a nuestro tema era el de embalsamar pues se

trataba de preservar un cuerpo de manera que pudiera ser presentado eternamente y en parte secundaria que se conservara intacto y en buena forma.

Al ver también la visión arquitectónica de Egipto vemos un vislumbre hacia la simetría y buscar el equilibrio en los cuerpos de sus monumentos. Cabría la pregunta de que si esos protocolos educativos de Egipto ¿estaban formando ya un estereotipo de lo bello o un concepto de estética? Es interesante esta pregunta pues si se había detectado que la alimentación tenía un impacto en la apariencia del cuerpo, tendríamos entonces las primeras influencias de la imagen y la búsqueda de estereotipos, no solo desde la búsqueda social sino también desde la misma visión educativa y el hombre que trataba de formarse.

Grecia:

Contrario la concepción cosmogónica y visión filosófica de los pueblos antiguos que se centraba en lo divino, en la voluntad de los dioses. En la antigua Grecia, la visión humana se centró en el papel que el hombre desempeña en el cosmos. De tal manera que algunos pensadores de la época iniciaron sus observaciones enfocadas principalmente, en el papel de los individuos en el entorno social inmediato. Hipócrates (siglo V) por ejemplo, se percató que los individuos en que había una tendencia natural a la gordura, morían antes de los que eran delgados. (*Williams M, 2003*) El sostuvo que la salud consistía en un balance entre elementos y humores, y que la enfermedad se debía al desequilibrio entre los mismos. (*Alonso M, SF*)

Con el reparto del imperio de Alejandro Magno entre sus cuatro generales, el imperio griego perdió su poder. Uno a uno, los reinos helénicos fueron sucumbiendo ante el poder creciente de la potencia romana. A pesar de la supremacía del imperio romano y de la conquista de este sobre los griegos, roma sucumbió ante el pensamiento y la cultura helenística. No sorprende por lo tanto que Galeno (siglo II a.C.), nacido en Grecia y residente de Roma continuo con los conceptos de Hipócrates a saber

aquellos de la sanidad y esterilidad en el entorno del paciente al iniciar un tratamiento y que la salud provenía del equilibrio natural de los 4 humores (sangre, bilis amarilla, bilis negra y flema). Sin embargo ahondo en el tema de la obesidad y la clasifiqué en moderada y grave. En su libro *De Sanitate Tuenda*, habla del arte higiénico y la salud, esto es que, la persona que vive (práctica) una vida sana difícilmente enfermará. *“Refiere que trato la obesidad prescribiendo ejercicio físico: correr y proporcionando alimentos poco nutritivos que no se distribuyeran en el cuerpo y así no generaban tejido graso”*. (Alonso M, 2 SF).

En relación al entrenamiento de los generales explico que la falta de ejercitación en la palestra provocaba obesidad, y que la gordura hace que se presenten dificultades respiratorias. De modo que en cierta forma el identifiqué la asociación de la obesidad grave y la apnea del sueño (Rodríguez P, García S, Ponce J, 2003)

De modo que la terapia nutricional ya se practicaba desde el tiempo de la historia antigua. De hecho se dice que el primer profesional de la salud que se interesó por los temas nutriólogicos fue Hipócrates.

Es sobresaliente el caso de Esparta. Al ser una ciudad estado centrada en el combate y en la capacitación física para la guerra, no veía con buenos ojos el sobrepeso y la obesidad. *“Quienes presentaban estos últimos, eran obligados a bajar de peso por medio de un programa de ejercicios y un plan alimentario poco apetitoso y bajo en contenido energético”*. (Vidal G 2006)

Todavía en tiempos de los cesares romanos el Apóstol Cristiano Pablo (siglo I d.C.), en su Carta a los Filipenses, menciona a: «Los enemigos de la cruz de Cristo cuyo final es la destrucción, cuyo dios es su barriga». Según la una interpretación de estos versículos bíblicos realizada por Agustín de Hipona en el siglo V y el Papa Gregorio I en el siglo VII, consideraron a la glotonería como uno de los siete pecados capitales. Por otro lado, la obesidad era poco frecuente en ese periodo por lo que no se le

vinculaba con la glotonería, sin embargo posteriormente, a medida que la disponibilidad de alimentos aumentó se hizo más común.

La edad media.

En la Edad Media, encontramos una contradicción entre la iglesia romana y la nobleza sobre la percepción de la obesidad. Esta última era censurada por la iglesia, debido a que la identificaban con la glotonería, por lo que en el siglo XIII, Inocencio III enfatizó la gravedad del pecado de la gula o glotonería y descalificó a los sacerdotes y monjes obesos. Es de interés que tal era el temor de los religiosos de la época a caer en la desaprobación de la iglesia, que los arqueólogos e historiadores han encontrado evidencias en el sur de Edimburgo Escocia, de que monjes benedictinos desarrollaron una poción natural que inducía anorexia y les permitía realizar periodos de ayuno sin que experimentaran hambre. (Stunkard AJ, LaFleur WR, Wadden TA. 1998).

A la par del devenir histórico de la edad media caracterizado en gran parte, por el abandono del pensamiento centrado en el hombre pecador según las concepciones de la iglesia romana y enfocado en el parecer divino en relación a la actividad del ser humano, el mundo árabe en su incursión por extender sus ideales religiosos, entro en contacto estrecha con la cultura greco romana lo cual pudiera explicar el interés de hombres como Avicena, (médico árabe) en continuar atendiendo al desarrollo y actividad universal centrada en el ser humano. Es interesante que en la obra conocida como Canon, él alude a la obesidad relacionándola con eventos cerebro vasculares, dificultades respiratorias, alteraciones cardíacas e infertilidad, todo lo cual constituye un cuadro clínico completo de las complicaciones actuales descritas por los médicos endocrinólogos.

HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LA ÉPOCA PRE HISPÁNICA Y LA CONQUISTA.

Al igual que otros focos de alta cultura de la humanidad, los primeros pobladores de América, se asentaron en regiones fértiles y con abundancia de recursos. Por ejemplo el pueblo de los Olmecas, ocupó un territorio conformado por depresiones geológicas y ecológicas con mucha humedad y llena de pantanos propicia para la agricultura, con lluvias abundantes y con crecida de ríos, que fertilizaban las tierras, que permitía cultivar el maíz, el frijol y la calabaza, alimentos que constituyen la base del sustento de los grupos mesoamericanos.

Por lo tanto podemos deducir que los Olmecas fueron una civilización que sobrevivía gracias a la agricultura, aunque hoy también se sabe que fueron cazadores y que se dedicaban a la pesca como también a la captura de mariscos. Aunque los primeros elementos de inicio cultural fue hacia el 2300 a.C. Iniciándose con la introducción de la cerámica en Mesoamérica, se sabe que el inicio de la cultura fue cerca del 1500 a.C. Se ha encontrado evidencia de aldeas costeras cuya actividad principal era la de sembrar la tierra sin embargo, no fue una producción sobresaliente la que realizaban por lo que dependían principalmente de la caza y la recolección. Y aunque había muchos animales y plantas para comer, cultivaban maíz, frijol y calabaza.

Mayas.

Se considera que la cultura maya, propiamente dicha, no surgió como tal sino hasta el primer siglo de la era cristiana, siendo contemporánea al desarrollo de Teotihuacán.

Es en el llamado Período Agrícola, que se fecha en alrededor del año 1, 000 a. C. y que concluye en 320 d. C. que tiene lugar el surgimiento del lenguaje del pueblo maya. Es también durante esta época histórica que los mayas alcanzan el desarrollo de la alta cultura como lo muestran los vestigios arqueológicos de grandes ciudades,

que se extendieron desde la selva tropical de la zona del Peten, como núcleo original. El proceso de urbanización, el empleo de sistemas agrícolas más complejos y una organización política compleja, todo ello deducido de los restos de esta civilización que han llegado a nuestros días, muestran que tuvo lugar una división del trabajo relacionada con ocupaciones diversas: agricultura, caza, pesca, recolección, alfarería, industria lítica, industria textil, comercio y culto religioso.

Así se observa que estos pueblos antiguos: los Olmecas y los Mayas, al igual que en otras regiones históricas de alto desarrollo cultural dependían de una división del trabajo centrada primordialmente en las tareas agrícolas en las que la prioridad era el cultivo de granos o cereales que en estos caso fue el maíz, además del frijol, el cacao y la calabaza. Por otro lado actividades como la caza, la pesca y la recolección fueron complementarias. Los olmecas y los mayas antiguos parecen haberse influenciado entre sí. (J.P Laporte 2005).

Aztecas.

Uno de los grupos humanos que migraron de la zona norte del continente y que se han identificado como pertenecientes al conjunto de lenguas Utho Aztecas según se cree, fundó en 1325 la ciudad de Tenochtitlán. El ingenio y la habilidad agrícola y tecnológica de los recién llegados se puso de manifiesto cuando utilizaron troncos para innovar una estructura base sobre la que se colocó arena, grava y tierra fértil para la siembra, usando cuerdas de ixtle como sostén de la misma, a fin de lograr islotes artificiales llamados chinampas para ser utilizadas como terreno agrícola para cultivar verduras y flores, y como corrales para la crianza de aves domésticas. Fue tal el desarrollo urbano y comercial de la urbe que al comienzo de la conquista en 1519, el mercado de Tlatelolco según se estima era visitado diariamente por 60.000 personas. Existía una especie de comercio internacional ya que esas mercancías se exportaban a otras zonas del Imperio azteca y a América Central. Las mercancías que daban sostén a esta actividad comercial eran conseguidas de los tributos de los pueblos conquistados.

Es gracias a lo consignado por los religiosos españoles como podemos tener idea de las costumbres alimentarias prehispánicas aunque dicha información es limitada. Es por Fray Bernardino de Sahagún que tenemos conocimiento sobre los hábitos alimentarios que existían entre estos pueblos. Los demás cronistas hacen mención escasa al respecto. Sin embargo, el fraile utilizó a hombres, que no cocinaban para conseguir dicha información. De estas entrevistas se desprende que los aztecas incluían como parte de su dieta el maíz, el frijol y calabaza, chile y tomate. Como fuente de proteína animal utilizaban los acociles. También se sabe que comían la Spirulina, insectos como chapulines, gusanos de maguey, hormigas, larvas; también incluían guajolotes, otras aves de corral, tuzas, iguanas, ajolotes, pescado y diversas variedades de insectos, huevos y larvas de insectos, hongos y setas, y el huitlacoche.

Otros alimentos importantes fueron las diferentes variedades de granos de amaranto, y la chía. Al combinar cereales con leguminosas e incluir pequeñas cantidades de alimentos de origen animal el pueblo azteca, consumía una dieta recomendable sin importantes deficiencias en vitaminas o minerales. Las bebidas utilizadas por esta nación fueron el agua, el atole y el pulque, el jugo fermentado del maguey. Las clases sociales de más alto rango no bebían pulque, sino diversas bebidas preparadas con cacao.

Entre las técnicas culinarias utilizadas, se pueden señalar las siguientes: directamente a las brasas o con leña, o sobre comales de barro, o hervidos, o envueltos en hojas. Otra forma común es el cocimiento envuelto en hojas vegetales y cocidas en un hoyo bajo el suelo y cubierto de tierra.

Heriberto García hace esta observación: *“Una cosa distinguió a la cocina indígena prehispánica, más que a cualquiera otra en el mundo, en su presentación y buen gusto: el variado colorido de sus viandas y el sabor que de ellas emanaba. (...), preparados con las flores de colores más vivos. Y cuando no tenían colorido natural,*

le prestaban color con la ayuda del achiote, la tuna, el chile, el zapote y otros colorantes vegetales.” (García H, SF).

Sin embargo, a pesar de toda esta variedad de alimentos la dieta de los aztecas era rica en frutas, verduras y semillas grupos alimenticios que ayudan a un buen proceso metabólico y que aportan nutrientes de gran calidad al cuerpo humano, además de que sus alimentos estaban asados o hervidos y no fritos como en la actualidad.

No existe evidencia de que la obesidad fuera un problema entre la sociedad azteca. Algunas representaciones pictográficas muestran que tenían estatura media y figura atlética, piel morena y tensa sobre los músculos magros. Al parecer tenían como principio de conducta el ser moderado en los hábitos. Fray Bernardino de Sahagún comenta al respecto la siguiente conversación:

“Seas avisado, hijo (...) que no comas demasiado a la mañana y a la noche. Sé templado en la comida y en la cena, y si trabajaras, conviene que almuerces antes que comience el trabajo. Cuando comieres, no lo hagas muy aprisa, no comas con demasiada desenvoltura, ni des grandes bocados, ni metas mucha vianda junta en la boca, ni tragues como perro lo que comes. Comerás con sosiego y con reposo, y beberás con templanza...” (Iturriaga J, 2000)

El encuentro cultural que tuvo lugar con la conquista española, dio como resultado un choque cultural. La consecuencia más evidente de este encuentro fue el mestizaje de las costumbres alimentarias. Es verdad que algunos alimentos fueron suprimidos por los conquistadores, como es el caso del amaranto, porque eran considerados inadecuados al estar relacionados con la adoración religiosa, pero la realidad es que el encuentro de los dos mundos transformo en muchos sentidos los hábitos alimentarios mexicanos.

Al respecto Salvador Novo señala: *“Consumada la Conquista, sobreviene un largo período de ajuste y entrega mutuos: de absorción, intercambio, mestizaje: maíz, chile, tomate, frijol, pavos, cacao, quelites. Llegan arroz, trigo, reses, ovejas, cerdos, leche, quesos, aceite, ajos, vino y vinagre, azúcar. Atoles y cacaos se benefician con el piloncillo y la leche.* (Cocina mexicana).

Obesidad en la edad moderna.

En Europa, al comienzo de la Edad Moderna, a fines del siglo XV, había mayor disponibilidad de comida y la glotonería ya se relacionaba claramente con la obesidad.(Stunkard AJ, LaFleur WR, Wadden TA, 1998).

El pintor neerlandés Hieronymus Bosch (1450-1516), realizó la pintura conocida como los siete pecados capitales. En esta se representa la Gula con un individuo obeso que come y bebe sin control.

En esta época, como en otras, el sobrepeso y la obesidad, eran símbolos de fecundidad y de atractivo sexual, así como de salud y bienestar.

A finales del siglo XVI y durante el siglo XVII la obesidad fue tema central de diversas monografías redactadas en latín. El enfoque fue principalmente de tipo clínico fisiológico, ya que incorporaron conceptos físicos químicos que contribuyeron a entender mejor el funcionamiento del cuerpo humano.

La llamada escuela yatro mecánica, fundada por Giovanni Alfonso Borelli proponía ideas que se enfocaban más en el mecanismo relacionado con el desarrollo de la enfermedad y sus aspectos físicos.

Otra escuela del siglo XVII, la yatroquímica, relacionaba la enfermedad con las fermentaciones y la putrefacción. El médico flamenco JanBaptiste Helmont en su libro OrtusMedicinae, relacionó la obesidad con las teorías yatroquímicas.

De modo que en la edad moderna se encuentran posiciones antagónicas respecto de la obesidad. Un ejemplo relacionado con lo anterior es la obra de Peter Paulus Rubens. Se comentaba que para ser una modelo de Rubens, la mujer debía pesar, por lo menos, 200 libras (Powers PS, 1980). Esto es muy significativo en la estimación positiva, cultural y social de la obesidad en esta época.

Un texto literario, *Themauden Queen*, de este tiempo, por el escritor inglés John Dryden, describe que la expectativa futura de las mujeres de la época consistía en morir jóvenes y gordas, como señal de belleza (Powers PS, 1998).

La historia deja ver que en el siglo XVIII existía gran interés sobre el problema de la "corpulencia", la obesidad ya que hay constancia de al menos 34 tesis doctorales en relación con el tema. Además, en 1727 Thomas Short afirma que la corpulencia "es un estado mórbido" que tiene como causa el sedentarismo y la ingesta de alimentos ricos en grasa y azúcares. Así, Short desapruueba y descalifica la corpulencia debido a que señala que esta se relaciona con la pereza y a la glotonería

En el año 1760 se publica una segunda monografía sobre la obesidad, por Malcolm Flemmyng, de la escuela de Edimburgo Escocia, quién como Short, consideraba la obesidad severa como una enfermedad.

Identifica cuatro causas de la obesidad: el exceso de comida, sobre todo de grasa una alteración en la textura de la membrana celular, un anormal estado de la sangre que facilitarían el depósito de la grasa. (Bray GA, 1990). Prescribe como terapia contra la obesidad que se debe comer con moderación, harinas integrales, tubérculos, verduras y vegetales, evitando en lo posible el uso de grasa (Bray GA, 1990).

E. Rigby Mostro que la causa o razón subyacente en la acumulación anormal de grasa es la ingestión elevada de energía, la cual excede las necesidades de los individuos (Busetto L, Inelmen EM, Coin A, Sergi G, 2003).

Obesidad en la edad contemporánea.

La revolución francesa como punto culminante del siglo de las luces o ilustración influyo en el desarrollo del pensamiento humano en todas las áreas, entre ellas la medicina. De modo que se observa avances importante en Francia respecto al desarrollo de la práctica médica, de los cuales el que dio impulso al entendimiento clínico de la obesidad fue quizá la innovación de métodos en el campo de la investigación y del diagnóstico clínico y el uso de la anatomía patológica como base para el aprendizaje. (Bray GA.2. 1990).

Al revisar el Brayel *Textbook of Medicine* de Hufteland citado por Bray, Se desprende que ya existe un entendimiento claro sobre lo que es la obesidad, se le describe como acumulación excesiva de grasa, lo cual tiene vigencia hasta nuestros días. Al decir que afecta la locomoción alude a los problemas ortopédicos que son comunes a los obesos. Y al señalar que dificulta la circulación, destaca las alteraciones vasculares que afectan al paciente en nuestros tiempos. Además recomienda una disminución en la ingestión calórica (Alimentos escasos) y la inclusión de alimentos de alto volumen y de pocos contenidos energéticos (Vegetales y acuosos). (Bray GA.2. 1990).

Dado que la unidad fundamental del cuerpo humano es la célula y de ella dependen los procesos metabólicos asociados a la fisiopatología de la obesidad, se considera que el desarrollo de la teoría celular propuesta por los alemanes constituye su aportación más importante a la medicina. En 1849 A. Hassall publicó en "The Lancet" el trabajo titulado: *Observations on the development of the fat vesicle*. En esta publicación se propone que la obesidad se relaciona con la proliferación de adipocitos, células grasas que debían cuenta del aumento de tejido graso en los individuos obesos, sobre todo en los periodos de mayor hiperplasia como lo es el primer año de vida y la adolescencia, lo cual constituye en la actualidad una de las bases clínicas para el tratamiento de la obesidad.

El fisiólogo y físico Hermann Helmholtz, (1847), .Estableció que existe una relación entre la ingestión energética, la actividad física y la obesidad al afirmar que durante la actividad la energía y la masa se conservan (Bray GA.2. 1990)

El Índice de Quételet, conocido como índice de masa corporal (IMC) es quizá el indicador nutricional más utilizado en el mundo y el que más se ha estudiado en relación a la fisiopatología de diferentes enfermedades. Fue desarrollado por el belga Adolphe Quételet en 1835 y establece la relación existente entre la estatura y el peso, en la que se relacionan los Kilogramos de masa corporal con la estatura medida en metros cuadrado (Kg. / m²).

Los ingleses por otro lado, contribuyeron al entendimiento de la obesidad mediante realizar una descripción de ella y su relación con la mortalidad. El libro de W. Wadd (1829). *Hace referencia a casos de obesidad mórbida y el riesgo de muerte*. En otra obra inglesa publicada en 1850: *Corpulence, orexcess of fat in the human body* de T.I. Chambers. Se diferencia el peso normal y los grados de sobre peso en relación a la estatura través de un estudio llevado a cabo con 2.560 varones sanos. En este se concluyó que el exceso de peso en los individuos normalmente es debido al aumento de grasa corporal total. Este de hecho es la base teórica sobre la que el índice de masa corporal (IMC) sirve para estimar el riesgo del sobrepeso en relación a la cantidad de tejido adiposo de un individuo. (Bray GA.3. 1990)

Sin embargo estudios más recientes mostraron que el índice de masa corporal ayuda a estimar el estado de nutrición de un individuo, pero no es del todo certero para hacer una clara diferencia entre los elementos que constituyen el peso de una persona (hueso, musculo y grasa). Por ello no sirve para estimar la cantidad de tejido adiposo en el organismo. Y muchos nutriólogos expertos opinan que es importante sustentar esta medida con la ayuda de las medidas de circunferencia de cintura y la de cintura-cadera para llegar a un diagnóstico más acertado en el paciente.

Es importante saber también el síndrome metabólico del individuo, es decir conjunción de varias enfermedades o factores de riesgo en un mismo individuo que aumentan su probabilidad de padecer una enfermedad cardiovascular o diabetes

mellitus. Para conocer un cuadro completo clínico y que la precisión sea cada vez mayor a la hora de diagnosticar problemas provocados por la obesidad.

(OMS 2000) (Raven GM 1998).

En el tiempo posterior a la primera Guerra Mundial, los Estados Unidos de Norte América surgen del conflicto como la potencia política, económica y militar de tiempos modernos. Como tales toman la delantera en el desarrollo de la medicina. La obesidad es descrita como endógena o exógena, esto en relación a factores genéticos, o relacionados con la disminución en la actividad física y el exceso en la alimentación.

Gregorio Marañón (1887-1960) en su monografía «*Gordos y flacos*» (1926) (Marañón G., 1936). Describe lo que se conoce como síndrome metabólico), y destaca la importancia de bajar de peso y enfatiza la prevención.

En 1947 Vague J, I endocrinólogo francés, describió lo que hoy se conoce como cuarteto mortal o síndrome metabólico, dismetabólico o plurimetabólico. Aunque este autor relaciono el citado síndrome con la acumulación abdominal de grasa, las complicaciones metabólicas y circulatorias asociadas a esta no fueron reconocidas sino hasta que fue aceptado por los *National Institutes of Health* de Estados Unidos en 1989.

No fue sino hasta el fin de la II Guerra Mundial que se comenzaron a realizar ensayos clínicos, experimentos con humanos, para el tratamiento de la obesidad en los que se enfatizaba el control de la ingesta alimentaria y la realización de actividad física como medio de prevención y tratamiento.

En el año 1994 la revista *Nature* publicó el artículo *del trabajo*, realizado por el equipo del Dr.J. Friedman de la Rockefeller University (Estados Unidos) (Zhang Y, Proenca R, Maffei M, Barone M, Leopold L, Friedman JM, 1994). En el citado artículo se describe el gen *ob* en el ratón, la proteína que codifica, la leptina, y el correspondiente en el ser humano. El experimento que consiste en eliminar el gen *ob*

y con la consecuente carencia de leptina tiene como consecuencia que el roedor desarrolle obesidad, hiperfagia, dislipemia, Hiperinsulinemia y diabetes. Se observó que estas alteraciones son reversibles mediante la administración de leptina. Este descubrimiento permitió entender el papel de la leptina como péptido regulador del apetito y su función de indicador de reservas energéticas que sirve de base para activar del eje hipotálamo-hipófiso-gonadal en la etapa puberal.

A partir del descubrimiento del gen *ob* y la leptina, la ciencia de la genética a progresado en forma importante en el estudio de la obesidad. Actualmente se tienen identificados alrededor de cuatrocientos genes que pueden tener relación con la predisposición a la obesidad (Snyder EE, Walts B, Pérusse L, Chagnon YC, Weignagel SJ, Rankinen T, Bouchard C, 2003). En el momento actual se han podido precisar regiones genómicas, cuyas mutaciones pueden condicionar la mayor tendencia a la acumulación adiposa. Se ha corroborado que el componente genético condiciona una mayor o menor tendencia a la obesidad en los distintos individuos.

IMPLICACIONES SOCIALES Y ALIMENTARIAS EN MÉXICO.

Es desde la independencia de México, que la cultura alimentaria mexicana fue nuevamente influenciada por la llegada de extranjeros inmigrantes que venían al país principalmente con fines laborales. De modo que las características básicas de nuestros hábitos alimentarios hasta antes del fenómeno de la globalización, se consolidaron desde el siglo XIX.

Por otro lado, durante la dictadura de Porfirio Díaz que se caracterizó por una excesiva admiración de las costumbres europeas, por ejemplo en el vestir y en la música sobre todo entre las clases altas, los hábitos alimentarios y culinarios no escaparon. Una de las consecuencias de esto fue el relegamiento de la cocina mexicana más sofisticada y refinada en contraste con la comida casera. Sin embargo han persistido patrones de consumo antiquísimos como la ingesta de tortillas de

maíz. De hecho los dirigentes que se posicionaron en el poder al concluir la Revolución Mexicana, las costumbres alimentarias y culinarias mexicanas fueron propuestos como parte del programa nacionalista.

Desde finales los 1990s se ha desarrollado la llamada alta cocina mexicana. Esta nueva cocina mexicana se caracteriza por incluir ingredientes de la cocina mexicana tradicional, retomando alimentos y platillos de otras cocinas y reelaborando, enriqueciendo e innovándolos platillos nacionales, en el contexto actual. De modo que principios del siglo XXI, encontramos en diversas regiones, restaurantes de las más variadas especialidades junto a numerosos establecimientos de comida rápida, principalmente de origen estadounidense, que existen con establecimientos que expenden los tradicionales antojitos mexicanos.

Ahora bien, la globalización es un proceso originado en la civilización occidental, que recibo su mayor impulso con la caída del comunismo y el fin de la guerra fría (1989). Esto ha originado una invasión cultural global de la que México como país “democrático” no escapa. Por ello se observa que una característica común en esta sociedad que se ha homogeneizado en sus costumbres alimentarias es la existencia de la llamada comida rápida (fastfood: las hamburguesas y los *hotdogs*, las *pizzas* entre otros)Así que ahora no se trata de disfrutar del placer legítimo que se deriva de la degustación tranquila y relajada de los platillos preferidos, o de comer para tener salud o ser funcionales en nuestras actividades diarias sino más bien subsistir en medio del estrés y la premura del tiempo en nuestra acelerada vida cotidiana..

La obesidad es un fenómeno que está relacionado con hábitos de alimentación - como la comida rápida ya mencionada, que han sido impuestos en forma sistemática y taimada a lo largo de varias décadas. Se fomenta por medio del consumismo capitalista que ha convertido los alimentos en meras mercancías que se ofertan según la demanda y el poder adquisitivo. Así los alimentos más baratos y populares son los más ricos en sodio, grasas saturadas y azúcares, todos ellos

relacionados con el desarrollo de la obesidad. También existe una falta de información sobre los conceptos básicos para la integración de una dieta recomendable.

La epidemia del siglo XXI.

En 1999 que se publicó la Declaración de Milán, en la que los países pertenecientes a la Unión Europea asumieron que *“la Obesidad constituye un trastorno básico a partir del que se desarrollan comorbilidades de todo tipo (cardíacas, reumatológicas, digestivas, endocrinas, etc.)”*. En 2002, la Organización Mundial de la Salud, en su resolución WHA 55.23, desarrolló la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física, y Salud, que fue aprobada por los estados miembros en mayo de 2004 (Resolución WHA 57.17), momento en el que se etiquetó a la Obesidad como " **epidemia del siglo XXI** " .

En este siglo XXI los datos relativos al incremento de la prevalencia de obesidad en México como se señaló en el capítulo primero, resultan preocupantes. La obesidad a nivel mundial y sobre todo en México se ha convertido en un problema de proporciones epidémicas, un problema de salud pública. Al ser esta enfermedad la base para el desarrollo de las enfermedades crónico degenerativas como la diabetes la hipertensión, las afecciones cardíacas y renales, el verdadero desafío se centra en que si será posible para la nación mexicana y sus ciudadanos hacer frente a estas enfermedades que actualmente tienen una alta prevalencia entre los ciudadanos.

Así no solo es necesario ayudar a la población adulta actual que la padece sino también y más importante aún a la población infantil que ya se encuentra inmersa en el problema y sobre todo evitar que su prevalencia y desarrollo continúe.

CAP 3	“MODOS DE PRODUCCION Y LA HISTORIA DE LA FORMACION CIUDADANA”.	
	Del patriarcado a los grandes imperios	
	La edad moderna y sus repercusiones en la sociedad civil	
	La ciudadanía y la modernidad en México	

Formación ciudadana.

Desde la antigüedad las clases gobernantes de las naciones han tratado de dar legitimidad a su autoridad valiéndose de diferentes conceptos ideológicos como el de la realeza divina, el derecho divino de los reyes, la soberanía popular, etc. Así lo apropiado o inapropiado de un gobierno estaba en función de si se tenía o no este derecho o legitimidad. Sin embargo entre los griegos pensadores como eran, se da una reflexión encabezada por Aristóteles, que se centra en el bien común y que sirve de base para determinar si un gobierno es bueno o malo. (Álvarez Araya Oscar 2002) (http://www.oscaralvarez.co.cr/gobierno_bien_comun.shtml).

En relación al concepto del bien común extendiéndolo a la ciudadanía, es claro que para que exista el tal, se requiere de leyes y lineamientos propuestos por el estado para que realmente pueda existir una convivencia social pacífica y ordenada. También es necesario que la gente común conozca y obedezca dichas ordenanzas. Por ello la educación recibida en el entorno social inmediato a todo ser humano, la familia, sea complementada con los contenidos relativos a la organización cívica, social y política. (UNAM Junio 2000)

De modo que la formación ciudadana no solo engloba los contenidos educativos aprendidos en el seno familiar sino también aquellos que permitan participar en las

relaciones sociales de la comunidad con el fin de tener una existencia creativa y constructiva en el desarrollo de la historia del grupo humano con quien se convive.

Por tal cumplimiento de dicho concepto la formación ciudadana tiene que ir forzosamente de la mano con la educación de cada pueblo, sea que esta unificada a niveles federales o nacionales como en el caso de Francia y Mexico, o que se determine a niveles estatales o provinciales. Sea como fuese la formación ciudadana se entenderá en 2 causalidades principales, aquellas que son intencionales o con el propósito de formar y educar, como la escuela, las normas de familia, los reglamentos sociales etc... y aquellos hábitos que se adquieren de manera cotidiana y que forman patrones de conducta que permiten en desenvolvimiento social correcto a la sociedad que la establece. Ahora cabe destacar que la formación ciudadana no se verá únicamente en la reglamentación de una sociedad, también se reflejará desde las expresiones culturales, económicas, gastronómicas, e incluso en los deportes de un pueblo etc.

Por ello definiremos que la formación ciudadana es el conjunto de características, aptitudes, actitudes, costumbres y formas de pensar y convivir impulsadas y previamente convenidas por un Estado, para formar individuos (primariamente), grupos e instituciones que se encarguen de vivir según las intencionalidades a las que la Educación y la política implantada les permitan coexistir respetando las leyes, límites y lineamientos permisibles por la máxima reglamentación acreditada (constitución, ley federal o instructivo público). La formación ciudadana siempre estará sujeta a el desarrollo económico de una estructura y atenderá a los intereses políticos de un Estado y sus compromisos Internacionales en la interacción de los diferentes compromisos sociales y económicos que se tengan. La formación ciudadana se dividirá en aquella que se fomente de forma directa como aquella difundida por la escuela, los medios de comunicación y las tradiciones y expresiones culturales. Así como también por las formas cubiertas, como lo es el doble discurso, la demagogia y las políticas estructurales doblemente intencionadas es decir

aquellas que en el discurso contengan un mensaje de mejora del bienestar social y en la realidad practica desarrollen actividades que contradigan lo plasmado en el discurso y repercutan en consecuencias negativas o encontradas.

Finalmente la formación ciudadana involucra también la relación de Estado y pueblo y los acuerdos que se mantengan ya sean impuestos o resueltos democráticamente, y que a su cauce terminan determinando la perpetuación del poder de las clases dominantes a continuación veremos como esta definición que hemos construido resulta justificada.

DEL PATRIARCADO A LOS GRANDES IMPERIOS.

De acuerdo a la historia antigua, la sociedad patriarcal se caracterizaba por ser un grupo humano autosuficiente. En este tipo de organización social la figura central era la del padre o patriarca quien era el principal responsable de la manutención económica, la seguridad y la educación de los miembros de la familia nuclear y la extendida. (Lerner, 1990) De hecho la palabra patriarcado quiere decir gobierno de los padres y se refiere al orden social que lo tiene de jefe de familia, la cual es la unidad fundamental de esta sociedad. (Pateman, 1995)

Gerda Lerner explica que el patriarcado es una institución en la que la autoridad es ejercida por el hombre primero sobre la mujer y los hijos y que se extiende a la comunidad, según las observaciones y hallazgos encontrados en relación a la antigua Mesopotamia, en el año 3000 antes de Cristo. En este tipo de organización social se ve una clara definición de las actividades laborales: Las mujeres en casa se ocupaban de las labores propias del hogar además de la recolección. Se cree que fueron ellas quienes inventaron o descubrieron la agricultura. Tocante a los varones, estos cazaban, por lo que permanecían menos tiempo en el hogar. Estas circunstancias hacían que la educación de los niños estuviera a cargo de las mujeres y que ellas se especializaran en el trabajo doméstico. Por otra parte se sostiene que en realidad la educación de los menores era responsabilidad de toda la comunidad y

que no había algo como un cabeza de familia. Que en todo caso lo que existía era una especie de acuerdo sexual. (Lener, 1990)

Algunas teorías relacionadas con el origen de la organización social y política actuales, señalan que estas estructuras más complejas surgieron en primera instancia de la sociedad patriarcal. Y que la legitimidad de la autoridad ejercida por los varones es de origen divino o por el contrato de poder derivado de la unión marital como base de la familia. (Rivera, 1994)

Esto nos deja ver claramente que encontramos una sociedad que comenzaba a desarrollar una formación ciudadana de manera inconsciente puesto que el propósito de las enseñanzas a los jóvenes no eran lograr “un ciudadano óptimo” ya que el concepto de ciudadanía aun no existía, sin embargo en la práctica vemos a una sociedad activa, sobreviviendo y en el propósito de lograr este objetivo se estaba organizando de una forma primitiva y simple. Se empezaba a dividir el trabajo desde una perspectiva de género que fue construyéndose y quedando marcadamente definida con el avance de los siglos.

Antiguo Egipto.

Como ya se ha señalado respecto a los “métodos” para legitimar las formas de gobierno, los egipcios acudieron al concepto de la Realeza Divina. En su estructura gubernamental la figura suprema era el Faraón a quién consideraban como un dios con forma humana, descendiente de Ra el dios-sol. También se le adoraba como encarnación de Horus el dios halcón. Se le llamaba: “sol de los dos mundos”, “Señor de la corona”, “el dios poderoso”, “descendencia de Ra”, “el eterno”. (*History of Ancient Egypt*, de G. Rawlinson, 1880, vol. 1, págs. 373, 374; *History of the World*, de J. Ridpath, 1901, vol. 1, pág. 72.)

De acuerdo a los eruditos egiptólogos el término de Faraón que era utilizado como título del rey supremo, está relacionado con una palabra que significa “gran casa”.

Existe evidencia escrita parece indicar que esta última expresión se refería a la morada de la realeza. (Gorostiza Dapena, Leopoldo 2006)

El Faraón ejercía su dominio por medio de subordinados, ministros, y mediante señores feudales. Así la estructura política de esta nación era de tipo centralizada. Sin embargo se estima que en tiempos de crisis estos gobernadores constituían un desafío para la autoridad de faraón y que talvez fueran vistos como reyes o monarcas lo cual se refleja en lo escrito por Jeremías en la Biblia hebrea: “los reyes de Egipto”. (2Re 7:6;Jer 46:25.). (*Watch Tower Bible and Trac Society,2001*) (Gardiner, Alan 1994)

Debido a que era un dios viviente, lo que el Faraón decía se consideraba como ley, por ello el gobierno se ejercía mediante decretos y no por algún conjunto de leyes explícitas. Sin embargo los sacerdotes, los nobles y el ejército limitaban el poder de los faraones, de modo que no había ningún poder absoluto como podría pensarse.

La economía de los egipcios era predominantemente agrícola ya que, al haberse asentado en la región del río Nilo, esta actividad era quizá, la que mayores beneficios productivos les reportaba. De modo que la educación se relacionaba con esta actividad económica. Sin embargo en las escuelas tenía como propósito principal era la preparación de escribas. Para ello esta tarea educativa, se encargaba a los sacerdotes quienes educaban para que los aprendices que servirían en la corte leyeran arameo en escritura cuneiforme y escritura egipcia. Lo anterior se deduce de las evidencias históricas que muestran que el gobierno central se comunicaba con los reinos sometidos en arameo. Los artefactos arqueológicos existentes hasta nuestros días y famosos en todo el mundo como lo son las pirámides y la esfinge muestra que tenían un alto conocimiento de matemáticas avanzadas y geometría, las cuales aplicaron a la arquitectura. De hecho la misma Biblia atestigua que “Moisés fue instruido en toda la sabiduría de los egipcios”. (Hch 7:22.). (*Watch Tower Bible and Trac Society,2001*) (Gardiner, Alan 1994)

Se distinguen también como actividades económicas la alfarería, la tejeduría, la metalurgia, la joyería y la elaboración de amuletos de tipo religioso. Se ha encontrado que alrededor II milenio A.C. Egipto era una región de importancia en la fabricación de vidrio. (Compárese con Job 28:17.) (*Watch Tower Bible and Trac Society,2001*)

Así que además de lo ya comentado, la educación de este pueblo, incluía una formación en habilidades técnicas o manuales a diferencia de la educación más “avanzada” de la clase gobernante.

Debido a la ubicación geográfica de la nación, el mar mediterráneo al norte y el río Nilo al sur, la navegación, para establecer la comunicación y el transporte de mercancías hacía otras regiones de África y de la costa mediterránea, desempeño un papel esencial en el desarrollo de la economía. Por ello se deduce que otro aspecto de la formación ciudadana en el interés del país fue la educación naval superior (*Watch Tower Bible and Trac Society,2001*) (Grimal, Nicolás 1994)

Se observa entonces que Egipto retoma como organización social, la figura paterna del periodo inmediato anterior, el patriarcado, para implementar un estructura social más elaborada al centrar al faraón en la cúspide de la cúpula política como aquel que con derecho divino decide los destinos de la nación y cuya voluntad es ley, a la vez que es benefactor de su pueblo.

El sistema Egipcio fue también la base perfecta del segundo sistema de producción humana a saber el esclavismo y es donde las sociedades a pesar de no ser tan complejas como actualmente lo son comienzan a tomar el nivel social, la pureza, y la superioridad de una raza sobre otra, cabe destacar que se considera a Egipto por muchos autores como la primer gran potencia del mundo, a pesar de que se considera a Mesopotamia como el primer gran foco de civilización, la primera nación que logro levantar un gran imperio organizado e instruido y con un sistema social y económico contundente, siendo la época de esclavitud de los hebreos que

históricamente se atribuye a la dinastía de los Ramsés y la época del Faraón Tutankamon como los dos grandes momentos de Egipto como potencia del mundo conocido hasta ese momento y que solo pudo debilitarse con las derrotas del Faraón Neko a manos de los reyes asirios en siglos posteriores y lo cual llevo a los pueblos mesopotámicos a tomar el primer plano en la escena mundial de la época.

Grecia.

Fue en la antigua Grecia a semejanza de algunos pueblos cananeos estaba dividida en ciudades estados las cuales compartían la misma estructura de gobierno pero con diferencias en lo relacionado con la ciudadanía y la educación.

Por ejemplo en las ciudades más importantes hubo un marcado contraste dentro de la educación que se impartía para formar a los ciudadanos por un lado los espartanos se esforzaron por formar y adiestrar soldados fuertes para la guerra desarrollando poderosos hombres con valores y carácter aguerrido y hábil para el combate, esto se debía tanto a la ideología de la nación como al contexto en el que se desarrollaron, amenazados constantemente, por pueblos macedonios y los atenienses que superaban armamentísticamente a Esparta. (Navarro Filgueras 2008)

Por otro lado Atenas optó por formar hombres virtuosos que privilegiaban el desarrollo intelectual incluso por encima de las capacidades físicas, el resultado fue el notable desarrollo científico y filosófico que tuvieron en años posteriores al gobierno de PERICLES. Debido a este marcado orden por priorizar el pensamiento hubo un contundente surgimiento de diversas corrientes filosóficas que engrosaron la cantidad de escuelas y hombres que se formaban bajo diferentes formas de pensar, claro esto es el inicio de una marcada formación ciudadana, tenemos varios ejemplos de ello (Jenofonte Trad. 2001 Anabasis).

Los sofistas por ejemplo se encargaron de dejar muy en claro que lo más importante era el buen discurso y defender las creencias y convicciones que uno poseía, por

medio de un buen orden de argumentos, el habla persuasiva, el rigor discursivo, la demagogia y bien podríamos concluir o explicar esto como una razón del porque este grupo se mantuvo con el control político de Atenas y varios de los pueblos griegos, su política fue contundente y total a grado que actuaban no muy distante de las prácticas políticas actuales, tanto que convencieron a sus ciudadanos en convertir un enemigo social a un importante filosofo como Sócrates, lo acusaron de pervertir a la juventud griega y lo condenaron a muerte. Si observamos los sofistas formaban políticos, hábiles convincentes con el discurso aunque no siempre con la comprobación científica o social más acertada, formaban ciudadanos elite, formaban gobernantes, ejercían lo que hoy conocemos meramente como formación ciudadana y de manera formal pues tenían sus propias escuelas, su propia curricular de materias y una ideología que influencio a gran cantidad de notables hombres de la época clásica. (González García 2000)

En contraste el discípulo más destacado de Sócrates, Platón fue quien desarrollo una visión de ciudadanía más amplia y con premisas totalmente marcadas, en su texto maestro “la República” habló de una formación del individuo que potencialice sus aptitudes innatas y se le forme de acuerdo a sus habilidades para que desarrolle aquello para lo que ha sido destinado, clasificó en 3 categorías diferentes a los hombres, como hombre de oro: aquellos destinados a gobernar, hombre de plata: aquellos destinados a ser de la clase guerrera o ser atletas, los hombres de bronce aquellos destinados a ser los artesanos y comerciantes, el grueso de trabajadores de la república que él tenía como visión. (Platón 380 A.C, Edición de Azcarate 1872)

Este precepto es fundamental, pues tenemos ante nosotros un precursor de diversas ideas y fundamentos educativos, sociales y filosóficos, pues parece ser la primera propuesta de una educación vocacional: es decir educar a modo de potencializar las habilidades que uno posee. También encontramos la primicia del funcionalismo que se estructuro como escuela ideológica hasta el siglo XIX pero que Platón planteó desde aquellas épocas antiguas, y que tenía como propósito educar a hombres para desarrollar una tarea específica en pocas palabras capacitarlo para

incorporarse al mundo social de la época de Platón y que más tarde sería específicamente para encarar al mundo laboral.

Poco después si bien Aristóteles argumentó epistemológicamente contra las ideas de su maestro Platón, decidió retomar en su discurso la importancia de formar a un ciudadano, desde su visión el ser humano es un “animal político” por tanto es necesario educarlo con el propósito de vivir en sociedad, y lo más importante es que al introducir esta idea sugirió que esta formación debía estar a cargo de una primera institución a saber la familia. (Aristóteles 350 A.C)

Hablar de estos antiguos griegos es importante pues se encuentran ante nosotros las primeras estructuras de la ciudadanía y como debe formarse y educarse con un propósito, los antiguos atenienses fueron el origen de muchas corrientes ideológicas que se convirtieron en la base de los principios de ciudadanía que se formalizarían hasta el siglo XVIII después de las revoluciones europeas que llevaron al mundo a retomar la ideología política que los clásicos plantearon miles de años antes.

Comúnmente, se atribuye a Pericles la introducción del sistema democrático en la ciudad de Atenas. He aquí, según Tucídides, el discurso de Pericles:

“Nuestra constitución política no tiene nada que envidiar a las leyes que rigen a nuestros vecinos; lejos de imitar a los otros, nosotros damos el ejemplo a seguir. A partir de que nuestro Estado es administrado en función del interés de la masa (de ciudadanos) y no de una minoría, nuestro régimen ha tomado el nombre de democracia... Los hombres se pueden dedicar, simultáneamente, a sus asuntos privados y a los asuntos del Estado: los simples artesanos pueden entender adecuadamente los asuntos de la política; nosotros somos los únicos en considerar al hombre que no participa no como un inútil sino como un ocioso”. (Tucídides, trad. 1980)

Es importante destacar que en Atenas se crea otro importante concepto a saber la Democracia (demos: pueblo) (cratos: gobierno). Que sostiene el gobierno que se establece por el pueblo, es importante saber que dicho concepto no se ejercía en la práctica como ahora, ya que en Atenas eran unas minorías las que ejercían voto y participaban dentro de las decisiones políticas de su ciudad estado, por ello cabe distinguir esto como un base de lo que conocemos como democracia y también la base de lo que hoy conocemos más estructuradamente como república o nación. (Guevara, 1998)

Werner Jaeger dice *“que los griegos no distinguieron - sino parcialmente - la educación del conjunto de su vida espiritual, y que lo que hoy entendemos por educación se asimilaba dentro de un concepto más amplio, la paideia, que incluía la formación que adquirirían los ciudadanos en la vida de la polis. La educación y la cultura, dice Jaeger, no constituían algo distinto a la estructura objetiva de su vida espiritual. En Atenas, vida pública y vida privada no se distinguían; una y otra se fundían en una unidad indiscernible. La vida misma era una escuela de ciudadanía”*. (Werner, 1962)

Como observamos el tipo de educación ateniense iba amoldado a la vida social de la polis, es decir la vida cotidiana en todas sus funciones llámese política, social, cultural etc... Es por ello que entrando el tema que atañe a esta tesis podemos que ver que los aspectos educativos deben ir dirigidos a todos los aspectos de una sociedad, la obesidad es una enfermedad y un problema social, y la educación es su medicamento ya que una educación nutricional haría consientes a las sociedades del mundo de la importancia de llevar una dieta nutritiva que estimule a desarrollar el óptimo de sus capacidades.

Los espartanos mostraron ser capaces al encarar la invasión persa de las termopilas, pues derrotaron a las fuerzas persas e infringieron un daño que retiro momentáneamente a los invasores, ayudó su adiestramiento físico y su educación nutricional, se dice que consumían la sopa negra, y que su dieta era alta en carnes

(proteínas). Sin embargo ¿qué sucedió? A pesar de su superioridad física, su falta de adiestramiento filosófico, e intelectual hizo que los persas terminaran dominándolos porque la superioridad de sus armas se impuso en estas guerras. Mientras tanto los atenienses que tenían los recursos intelectuales y los medios científicos de la época, cedieron al dominio persa debido a su incapacidad para combatir a los persas, les faltaba más adiestramiento físico en su educación, pero pasa algo interesante ya que aunque el dominio persa se extendió por años sobre el mundo de la época, los griegos siempre estuvieron destacando, teniendo una formación y desarrollo exquisito que se capitalizó con la visión de un hombre Alejandro Magno quien bajo la influencia de Aristóteles supo extraer las especialidades y formaciones de los pueblos Griegos. Tras subir al trono de Macedonia conquistó Esparta y Atenas, unificó el resto de los pueblos griegos, utilizó las tecnologías Atenienses y sus avances logrados por los filósofos de su época, aprovechó a los poderosos espartanos y utilizó a los grandes domesticadores de caballos macedonios. Formó un imperio utilizando lo más adecuado, tenía un ejército completo, compuesto por especialistas en diferentes áreas, que terminó por derrocar a los persas y a poner a los griegos en la cúspide del escenario mundial. Y mucho gracias a una capacitación completa es decir una educación integral.

Los antiguos atenienses - dice Alfonso Reyes -, *“casi no tenían libros o se conformaban con escasos volúmenes. Aparte de la instrucción elemental del gimnasio, recibían de viva voz la cultura. Los poetas declamaban a cielo abierto; los mismos presocráticos cantaban y danzaban sus poemas ontológicos en mitad de la calle, hechos unos locos; los filósofos iban reclutando al paso sus discípulos; los sofistas itinerantes daban audiciones; Sócrates entablaba sus diálogos dondequiera que se juntaba el pueblo o atajaba con el bastón al transeúnte - que un día resultó ser el joven Jenofonte - para someterlo al torcedor de la duda metódica; el derecho se aprendía en el ágora y en los pleitos... El ocio se cultivaba con amor y permitía la conversación constante, donde se formaba la enseñanza. La polis no necesitaba*

cuidarse de los sistemas educativos porque ella se cuidaba sola, la escuela era la ciudad y la educación se confundía con la vida: la padecía”. (Reyes, trad. 1997)

Hablar de ciudadanía no puede dejar fuera a los Romanos quienes fueron claves en institucionalizar los preceptos de ciudadanía, fueron quienes hicieron del ser humano uno con derechos/obligaciones, ya que con la creación de leyes y el estudio amplio de Derecho lograron crear algo que se conoció como la corriente humanista Romana, la clave del imperio romano radicó en gran parte en saber lograr instituciones, lo cual es muy importante para lograr una sociedad funcional, los Romanos llevaron al mundo los conceptos y la educación extraída de Grecia, Roma llegó a toda Europa y gracias al impulso ideológico de Marco Tulio Cicerón buscaron civilizar al mundo, ya que este filósofo defendió la existencia de una comunidad humana universal, rompiendo las barreras étnicas. Esto quiere decir que el mundo debería ser formado, educado, rompiendo en parte el elitismo Griego. Sin embargo el modo de producción continuaba siendo esclavista y es por ello que las clases sociales en el ejercicio práctico debían seguir existiendo.

Cicerón dijo: “para el hombre culto la ley es la inteligencia, cuya función natural es prescribir la conducta correcta y prohibir la mala conducta- es la mente y la razón del hombre inteligente la norma por la que se miden la justicia y la injusticia.”

Como vemos su lógica educativa era basada en lo legal y es por ello que se basa en lo que más tarde sería el estado de derecho romano. La formación ciudadana tomaba tintes y nuevas bases, se formalizaba y se institucionalizaba, sin embargo su construcción teórica esperarían aún más siglos, mientras tanto las virtudes clásicas sufrirían una interrupción y la visión de la formación ciudadana cambiarían radicalmente tras el escenario político que se asomaba tras la caída del imperio romano.

Edad media.

Durante la decadencia del poder Romano, y el debilitamiento moral de su sociedad, la república que se basaba en los principios clásicos griegos, en el derecho y la legalidad cedió al poder de los déspotas y Roma dejó de ser república para convertirse en Imperio, si bien en gobiernos como los de Julio César y César Augusto se lograron grandes victorias y avances geográficos y militares, el panorama social no parecía tan alentador, pues la política romana se pervertiría y las prácticas sociales se degradarían y pervertirían de modo que los valores como la democracia y la libertad sufrirían el duro cambio al despotismo y la represión. Los cesares romanos se volvieron dioses y los ciudadanos romanos se sumían en los excesos y las diversiones degradantes como el circo romano que presentaba en teatros y en el mismo coliseo Romano escenas de violencia cruda y matanzas que servían de entretenimiento, la sociedad romana no solo se complacía en escenas explícitas de violencia, sino también en grotescas prácticas sexuales, como zoofilias en vivo, orgias y teatros sexuales. Estos espectáculos fungían como educadores de la sociedad y no solo como entretenimiento, además de ser un claro distractor político que dio origen a las famosas prácticas de “pan y circo” para el pueblo. Mientras las casas de los cesares se sumían en excesos modos de vida extravagantes y traiciones políticas constantes. El debilitamiento moral y económico de los romanos así como la clara imposición de su cultura provocó que varias provincias se rebelaran constantemente. (Montanelli, Indro 2003)

La formación ciudadana en estos años se volvió muy ambigua, por un lado los que gozaban de la ciudadanía romana accedían a múltiples escuelas con altos niveles académicos, de hecho eran comunes los tutores desde tempranas edades, este estaba comisionado a enseñar a leer y los primeros números, “La *schola* ("escuela") estaba regida por el calendario religioso; las clases se daban por las mañanas y era mixta hasta los doce años” esta segunda etapa estaba enfocada a impregnar esos clásicos griegos , por medio de las grandes obras de Homero, Sófocles y otros grandes se impartía un pensamiento literario y filosófico, finalmente se les daba una

preparación tenía lugar en el *gymnasium* o *palaestra* propiamente el deporte, la filosofía y el arte eran la parte terminal. Académicamente parecía ser una buena estrategia educativa, sin embargo la desigualdad era notoria pues en las provincias dominadas por el imperio romano la educación variaba según las prácticas tradicionales locales en cada región. Esto detonó grandes problemas pues Roma formaba romanos, pero las provincias formaban esclavos resentidos con Roma, pueblos avasallados que esperaban el momento de rebelarse contra aquel gigante opresor, y los ciudadanos romanos poco les importaría su prominente educación al seguir la desvirtuarían social y decadente que era la moda en la poderosa capital. (Grant Michael 2003).

El desmoronamiento social no fue lo único que derrumbo aquel poderoso imperio, las invasiones, las insurrecciones y la división política llevaron al imperio a partirse en dos mitades, el imperio de occidente y el imperio de oriente, el movimiento que surgió como maniobra de supuesta restauración política no funcionó totalmente, algo que impactaría súbitamente a el imperio y transformaría seria el gran Asencio y aceptación del cristianismo, con el paso de los años la básica ideológica de esta doctrina se modificaría y se volvería un numeroso y modificado fanatismo que se imponía a los paganos por espada. Roma formada por un gran número de paganos y un gran número de cristianos sufriría tremendos enfrentamientos internos que detonarían en grandes conflictos que terminarían por ser aprovechados por un hombre llamado Constantino. (Dzielska 2004)

Estos sucesos son fundamentales si queremos explicar el surgimiento de la Edad Media puesto que Constantino vio la oportunidad de unificar a su imperio por medio de la religión, el mando que antes recaía en el Cesar ahora se modificó y ahora cayó en el pontífice, posteriormente llamado Papa.

Tras tomar como base aquel cristianismo desvirtuado y agrupando prácticas de muchas provincias paganas, se hizo una mezcla que dio como resultado la Iglesia Católica Romana, la cual se convirtió en la reguladora de todas las naciones y que

establecería un poder sin precedentes, aun después de la caída del Imperio romano de occidente y después la caída de Oriente, la Iglesia Católica subsistió con un poder arrollador sin precedentes, la espada dejaría de ser la primera opción, para dar paso al convencimiento, la imposición ideológica y el miedo como métodos de control de las masas. (Watch Tower 1990).

Oficialmente se marca la edad media desde los años 476 d.c cuando cae el imperio romano de occidente- hasta 1492 cuando se descubre américa, estos años que estuvieron marcados por un cambio político, impactaron drásticamente en todos los ámbitos de la vida social. Las antiguas aristocracias pasaron a convertirse en el alto clero y la nobleza: esta modificación dio como resultado que ahora no se gobernaría por virtud, como habían marcado los clásicos de platón y Sócrates, sino se gobernaría por pureza de sangre y de forma dinástica. Y claro siempre vigilados de cerca por los altos rangos clericales que a la consorte más que vigilar impondrían sus intereses por encima de la supuesta autonomía de cada reino ya que en realidad el mando papal era absoluto. (Anderson Perry 1979)

Los antiguos guerreros mantuvieron un mismo rango medio, solo que ahora servían al señor feudal un nuevo mecanismo de control territorial, finalmente los esclavos se volvieron siervos, su labor fue la de artesanos cazadores y agricultores.

Algo vital es que el modo de producción económica cambio de un esclavismo a un sistema feudal, este se desarrollaba de forma que un Señor Feudal fungía como terrateniente y ofrecía protección y un lugar donde residir a sus siervos, a cambio los siervos daban gran parte de su cultivo y su producción al Señor Feudal. El trueque se volvió indispensable para la subsistencia en los mercados. En cuanto a la formación de ciudadanos hubo una sustancial modificación ahora se crearían gremios para poder llevar acabo la vida productiva de aquellos lugares, estos gremios se heredaban de generación en generación, una familia de panaderos continuaría siendo panaderos, de agricultores de la misma manera, los guerreros igual, y claro de la misma forma los nobles (tenían el derecho divino y sanguíneo de gobernar), el

padre enseñaba a los hijos y estos a sus hijos, el conocimiento se impartía de manera experimental y era desarrollada y condicionada por la familia. Los valores que se mantenían eran los de la iglesia, la cual marcaba como principal precepto la obediencia a Dios, que muchas veces giraba en torno al capricho del vicario local de cada feudo. El LIBRO SAGRADO LA BIBLIA se puso en el leguaje latín para ocultarse de las lenguas vernáculas, medida que la iglesia adopto estratégicamente para mantener su monopólico poder. (Le Goff Jaques 2007)

Durante esta larga etapa de la humanidad existió contacto entre las culturas occidentales y medio orientales, la lucha por el control político y estrategia de las rutas comerciales por tierra santa, llevo a él mando Papal a convocar a los reinos Europeos Cristianos a combatir a los musulmanes, esto sugirió una mezcla extraña ya que ambas culturas terminaron influenciando algunas cosas entre sí como la gastronomía y algunas artes como lo son el álgebra y juegos de estrategia como el ajedrez. Los viajes de Marco Polo llevaron a que incluso objetos como telas y especies llegaran a Europa y viceversa de EUROPA A ASIA, por ello el mestizaje cultural y la interacción entre el mundo empezó a desarrollarse. Claro entre las clases intermedias ya que los siervos jamás salían de sus feudos pues temían ser atacados por los bandoleros o incluso seres “del bosque”. Mentiras que los clérigos decían a sus fieles sobre criaturas no comprobadas y fantásticas como dragones, enanos gigantes etc.(Gilson , Étienne 2007)

Mientras los que se aventuraban a conocer el mundo y a conectarlo eran los comerciantes y mercaderes que irían ganando fuerza con el paso de la edad media, no nos adelantemos pues ellos llevaran al mundo a la siguiente etapa de la humanidad.

“Hablando sobre las dos grandes etapas de formación durante la edad media Wikipedia sintetiza de esta manera en un par de párrafos el trabajo de Charles Blanch sobre la educación en la edad media, en este trabajo resalta la separación que se hizo conceptualmente de las artes en la edad media, separando las artes que

hoy conocemos como manifestaciones que desarrollan nuestras facultades perceptivas y apreciativas y conceptos de la estética la métrica y la sensibilidad visual auditiva etc., de las artes serviles es decir los oficios, como mecánica, carpintería, entre otras, antes no había una separación de estos conceptos, por ello es importante retomar el trívium y cuadrivium”.

- *Trivium* significa en latín "tres vías o caminos"; agrupaba las disciplinas relacionadas con la elocuencia, según la máxima *Gram. loquitur, Dña. vera docet, Rhet. verba colorat*("la gramática ayuda a hablar, la dialéctica ayuda a buscar la verdad, la retórica colorea las palabras). Así comprendían la gramática (*lingua* - "la lengua"-), dialéctica (*ratio* -"la razón"-) y retórica (*tropus* "las figuras").
- *Quadrivium* significa "cuatro caminos"; agrupaba las disciplinas relacionadas con las matemáticas, según la máxima *Ar. numerat, Geo. ponderat, As. colitastra, Mus. canit.*("la aritmética numera, la geometría pondera, la astronomía cultiva los astros, la música canta"); Arquitas (428 a. C. - 347 a. C.) sostuvo que la matemática estaba constituida por tales disciplinas también. Se estudiaba así la aritmética (*numerus* -"los números"-), geometría (*angulus* -"los ángulos"-), astronomía (*astra* -"los astros"-) y música (*tonus* "los cantos").

La edad media tuvo destellos sin embargo de grandes virtuosos, hombres brillantes que lograron innovar la pintura, las artes , la filosofía, el arte de la guerra y las ciencias, entre estos tenemos a Agustín de Hipona, Tomas de Aquino, Isabel la Católica, Francisco de Asís, Juana de Arco y El Cid...

Ya cuando se vislumbraba el final de esta edad tan prolongada surgiría el interés por los clásicos y una revolución del pensamiento humano... Wikipedia la enciclopedia, y otras enciclopedias como la universal y la Larousse coinciden en la siguiente definición.

“Renacimiento es el nombre dado a un amplio movimiento cultural que se produjo en Europa Occidental durante los siglos XV y XVI. Fue un período de transición entre la Edad Media y los inicios de la Edad Moderna. Sus principales exponentes se hallan en el campo de las artes, aunque también se produjo una renovación en las ciencias, tanto naturales como humanas. La ciudad de Florencia, en Italia, fue el lugar de nacimiento y desarrollo de este movimiento, que se extendió después por toda Europa”.(Wikipedia enciclopedia libre)(Suárez Q. Diego 1989).

El renacimiento fungió como revolución ideológica, e innovadora del pensamiento pues retomó los principios de humanidad clásicos, esta corriente impulsada por una libertad de pensamiento y una ruptura de la somatización y el modo de vida amoldado a un sistema religioso represento un cambio sustancial en la mentalidad de las personas y empezó a fortalecerse con algunos acontecimientos, como la invención de la Imprenta de Gutenberg que impulso la difusión d textos y permitió que traductores empezaran a utilizarla para traducir textos clásicos, o incluso la biblia a lenguas vernáculas. (Romano, Ruggiero y Tenenti, Alberto 1971)

La reforma protestante también impactó a el hombre que se empezó a formar, cada vez eran más los hombres que se rebelaban ante la iglesia, que buscaban alternativas a lo establecido, que no estaban dogmatizados y es que a pesar que el monopolio formativo de la educación a cargo de la Iglesia Católica, algunos científicos ya desengañados comenzaron a tomar discípulos o pupilos que a su vez empezaron a reunirse en secreto, mientras algunas secciones de la iglesia como la orden Jesuita a veces contraponían las ideas de la iglesia tanto sucedía que fueron expulsados de Europa, el mecanismo de control dominicano de la iglesia conocida como la santa inquisición pudo mantener el orden a base del miedo, pero este miedo de siglos terminó dando resentimiento como resultado y un hondo sentimiento de venganza de sublevación, de rebeldía que cada vez se iba haciendo parte de la formación ciudadana de la Edad Media.

Los comerciantes y mercaderes poco a poco fueron asociándose y haciéndose poderosos, el mundo se encaminaba a otro cambio, a otro rotundo que no sería tan marcado y unánime pero que llevaría un proceso progresivo que revolucionaría la vida que hasta entonces se conocía.

LA EDAD MODERNA Y SUS REPERCUSIONES EN LA SOCIEDAD CIVIL.

La consecuencia más notorio del pensamiento humanista del renacimiento fue sentar las bases del pensamiento moderno, que exalta el pensamiento de la razón como base para explicar y entender los fenómenos naturales y sociales poniendo de lado lo religioso, fantástico y místico.

Las monarquías absolutas de Europa empezaron a ser cuestionados por racionalistas que buscaban un sustento legal para el poder a través de otro método que no fuera el método religioso, dejaron de creer que el rey era una figura escogida por Dios y empezaron a buscar una forma de concientizar a los científicos y pensadores que podían cambiar su vida y luchar por un ascenso social, a través de la educación y el desarrollo de las habilidades del pensamiento.

Para explicar el origen del estado Tomas Hobbes explica en su obra de leviatán y Gilberto Guevara lo reitera bajo la siguiente cita.

“que los hombres son animales egoístas, viven con temor a la muerte y su intención primera es sobrevivir; siendo iguales en estado de naturaleza, son víctimas de sus pasiones y viven en guerra permanente”. Si reflexionamos estas palabras entenderemos que bajo esta condición no puede darse la convivencia pacífica y libre que permitieran el desarrollo social, científico y agropecuario, por lo que Hobbes explica que se hace necesario crear un poder común mediante un acuerdo o pacto colectivo que es nada menos que el estado, por ello para que una sociedad exista, el estado tendrá que establecer su autoridad incluso si fuera necesario por la fuerza a el hombre bélico e incapaz de vivir en sociedad, de esta manera se garantizaría la estabilidad y la paz dentro de una sociedad y el estado produciría respeto y

legitimación, por ello la lealtad a el estado y la “domesticación del hombre” mediante la educación se volverían necesarias para la existencia de un poder o estado.(Hobbes, trad. 1992)

En contraposición del pensamiento de Hobbes, John Locke (1632-1704), “*en su Ensayo sobre el gobierno civil sostiene que en ese estado los hombres no viven peleando entre ellos, sino que son libres y sus relaciones se gobiernan por una ley natural*”. Si entendemos esta afirmación fácilmente notamos que para Locke el hombre tiende a buscar lo bueno, vivir en sociedad y establecer relaciones armónicas entre los diferentes elementos de la sociedad, por tanto observa la ventaja de formar un cuerpo político que regule la dinámica de la comunidad al hacer valer dicha ley natural. El considera que es la familia o algún tutor quien debe enseñar a los nuevos miembros de la sociedad la pertinencia de esa ley natural, por tanto notamos un regreso formativo de ideas al volver a la búsqueda de instituciones como medios formadores del hombre recayendo nuevamente ese primer vinculo y deber en el seno familiar, como notamos los antiguos principios platónicos se volvían a retomar pero claro de acuerdo y acomodado a una sociedad totalmente transformada por los siglos.(Locke, trad. 1981)

Juan Jacobo Rousseau (1712-1778) la tesis fundamental de Rousseau es la concepción de un contrato negociado libremente en cuyas clausulas se cede la libertad ilimitada de los individuos de la sociedad a una soberanía ejercida por un sistema político justo basado en la voluntad popular. Esto implica mucho más de lo que son simplemente unas líneas de la ideología de un autor, en Rousseau encontramos la base de la democracia moderna, para esto es importante que la sociedad no solo participe en la vida política de una nación sino hablamos también de la creación de una especie de religión civil en el cual el ser humano adoctrinado cívicamente debe ser llevado por el gobierno o estado. Por ello concluimos que pone en manos del estado la educación con el propósito de forma seres consientes y capacidades para participar dentro de los parámetros de una

sociedad, aquí estamos encontrando muchos fundamentos de la política moderna, de un mundo que despertaba del aletargado y la sumisión a empezar a formalizar conceptos de pensamiento mucho más complejos que empezarían a impactar en las clases medias para luchar por un cambio social que quitara de escena a los reyes absolutistas y pusiera en ella otro tipo de gobernante. (*Rousseau*, trad.1999)

De acuerdo con Stuart Mill

“Las personas comunes, cuya capacidad mental no está lo suficientemente cultivada -dice en Consideraciones sobre el gobierno representativo- no pueden entender cuáles son sus intereses ni cómo hacer para impulsarlos. Llevados por la pasión y la ignorancia, actúan contrariamente a sus verdaderos intereses, yendo en pos de otros, falsos. Las instituciones políticas reflejan la influencia moral -las condiciones de la opinión y la voluntad- que opera en esa sociedad... Son las cualidades humanas - industriosisdad, rectitud, justicia y prudencia- las que contribuyen tanto al perfeccionamiento como a la protección de la sociedad; asimismo, las cualidades que intervienen en el progreso -actividad mental, espíritu emprendedor, valor e inventiva- son necesarias para preservar el orden”. (Stuart, trad 1878)

Como podemos ver esta es otra postura sobre el método para ejercer la democracia pues Mill propone que el voto sea ejercido por un público limitado, pues considera en apego a sus ideas que el hombre que ejerce dicha participación política y social debe de ser enteramente consiente de lo que está haciendo, debe de estar preparado y estudiado para dicha acción, observamos aquí preceptos que se encausan en los clásicos griegos antes comentados y nuevamente al hablar de instituciones públicas este autor está dándole el peso de la impartición educativa a el estado. Algo peculiar de esto es que a pesar de que los tres autores que hemos citado en esta sección si bien difieren en formas de ejecución, su exigencia hacia una república está totalmente claro, su retome de la bandera de la democracia, el raciocinio, la libertad y la nación, empiezan a constituir una nueva etapa del ser humano y parece que los esfuerzos de la iglesia católica y las monarquías en este punto pierden mucho

terreno ¿pero cómo iban a ser derrocados con tanto poder Económico y militar? ¿quién surge como titán derribador de las practicas dogmáticas?. La base ideológica está perfectamente clara, el renacimiento y la ilustración, sus autores exigen y convencen de un cambio pero el surgimiento gradual de una nueva clase social será quien derribara el antiguo régimen y establecerá uno nuevo.

Los comerciantes mencionados en la edad media con el paso de los años se hicieron inmensamente ricos y fueron heredando fortunas a sus descendientes, tras la invención de la imprenta, la explotación de las rutas comerciales los avances en diversos inventos que mejoraban la creación de nuevos productos, estos comerciantes se hicieron muy poderosos, poco a poco se hicieron dueños de territorios, a veces de extensiones que contenían recursos indispensables para las actividades productivas, los artesanos, agricultores y pescadores dejaron de estar solo en los feudos y comenzaron a emigrar a las ciudades, estas ciudades eran concentraciones grandes de población y con una mezcla cultural superior a la de los feudos. Las prácticas sociales dentro de las ciudades eran muy diferentes que en los feudos, los gremios se volvieron una práctica opcional y dejaron de ser un método obligatorio, los siervos dejaron de fungir como tales y se “emplearon” por algo que sustituyo al trueque a saber “el dinero”, monedas que tenían un valor real pues en su surgimiento llegaron a estar hechas de metales preciosos como plata y oro, incluso cobre. (Anderson Perry 1979)

Y como era de esperarse los feudos dejaron de ser indispensables y los comerciantes que empezarán a reunirse y a discutir, negociar y a tener una vida social demasiado activa constituirían una nueva clase social: la burguesía, que poco a poco obtuvo más poder que los señores feudales, y que en algunos casos pesaban en poder al mismo rey.

Es de notar que la formación de los burgueses estaban basado en otros principios diferentes al resto del pueblo, durante siglos fueron una minoría y no estaban sujetos a un feudo y nulas veces a la iglesia. Su ir y venir por muchas naciones regiones

como comerciantes los hizo constituirse en una mentalidad mucho más autónoma y con más elementos culturales, al obtener cada vez más poder lograron educar a sus hijos más que el resto, los enviaron a las “universidades” que existieron desde la edad media pero que se volvieron focos de enseñanza importantes en siglos como XVII y XVIII. Su formación ciudadana era un tanto peculiar pues no estaban sujetos al deber ser de los siervos y artesanos, ellos tenían una libertad de pensamiento más amplia y es de notar entonces que quienes tuvieron acceso a la educación superior generalmente pertenecían a familias adineradas.

El escenario estaba puesto, los burgueses comenzaron a ver un obstáculo para sus intereses a los clérigos y reyes absolutistas, ellos no tenían el derecho sanguíneo a gobernar, pero tenían los recursos y el interés en el poder, el pueblo y las clases bajas estaban cansados de los abusos de los reyes absolutistas y sus altos impuestos, hartos de la iglesia desde las ventas salvoconductos y perdón de pecados que sirvieron para construir la plaza de san pedro en Roma. Por un lado los ideólogos racionales infundían sentimientos de liberación política social a los trabajadores. Por otro los protestantes desmentían a la iglesia, traducían la biblia y daban una opción alterna. Todo estallaría en París. (Anderson Perry 2010).

En 1789 cansados de los despidos injustificados de funcionarios por parte de Luis XVI monarca de Francia, el pueblo salió a protestar a las calles, después de una agitada situación política el pueblo estalló contra la monarquía tomando la plaza de armas del rey y el ejército en su mayoría se unió a el grueso del pueblo, “la famosa toma de la bastilla” representó el inicio de la revolución francesa y el comienzo de los movimientos europeos que destronarían o quitarían poder a las monarquías absolutistas europeas, comando primitivas, republicas o monarquías constitucionales en su lugar. A la par la revolución industrial de Inglaterra, creo máquinas que empezaron a modificar el modo de producción, los siervos dejaron de ser siervos por completo y se transformaron en obreros, la fábrica se volvió fundamental, los burgueses entraron en la política de forma directa o manipulando a los gobernantes, en países como Francia y Alemania la iglesia perdió tierras y el monopolio sobre la

educación. Los tutores, las escuelas e incluso las universidades verían el respaldo del nuevo gobierno: “estado”, que abarcaría todo el ente de poder que representaba a una nación. Los caballeros cambiarían la espada por los mosquetes. En caso de la política el movimiento fue diferente y su cambio una experimentación gradual, en Francia por ejemplo se impuso la república que no perduró totalmente, y que tuvo que ser depuesta. Por años ocupó el poder un emperador que supo conciliar los intereses. Los jacobinos principal partido francés intentó imponer los principios de la ilustración de forma tajante, esto llevó la ejecución de muchos que reflejaban al antiguo régimen.

Por ello la república francesa cayó en un golpe de estado y Napoleón se proclamó emperador, pero esta vez sería de una forma demagógica y ganándose el favor de todos los sectores de la población. Pero una nación estaba por surgir que pondría en práctica los principios de la ilustración, pero esto no se daría plenamente en Europa sino en América. (Anderson Perry 1998)

Así fue que Francia no ejecutó a cabalidad los principios de la ilustración, más bien fue en el año de 1783 con la firma de los tratados de París que las trece colonias británicas en América se convertirían en los Estados Unidos de Norteamérica, y formarían una república que tendría como bases los principios de la ilustración pues la libertad, la democracia y los principios de igualdad quedarían plenamente aceptados, principalmente en las colonias del norte.

Las circunstancias políticas del mundo llevaron a Francia y a España a apoyar a los Estados Unidos en su independencia, la estrategia política fue para quitar fuerza y poder a los Británicos que figuraban con poder en la escena mundial y que pelearían por el control de las rutas comerciales y los territorios en el mundo con el resto de las potencias Europeas. Este apoyo por parte de Francia a los Estados Unidos implicó una sobrepajante influencia sobre la futura nación, se daría a notar dicha influencia sobre todo en la constitución que emanaría de la independencia de Estados Unidos. En 1787 se construyó la constitución de la nueva nación que atendería a un régimen

republicano, y repartía el poder en tres poderes, ejecutivo (presidente), legislativo (2 cámaras, representantes y senado) judicial (tribunal supremo). Además se acataría a un decreto federal, republicano y democrático. Lo más importante fue que dicha constitución implantaría una política libera lista y por tanto progresista. Está claro que esta nueva nación constituirá el vivo reflejo de la ilustración, la formación de ciudadanos que generaría esta república sería muy diferente al resto de las naciones europeas, marcadas por un recio pasado y un trago generacional que arrastraba desde la edad media. Sería por diversas razones entonces que la ilustración se culminó en la creación de los Estados Unidos. Más tarde su lucha interna se vería totalmente consumada en los principios de Igualdad, tras abolir la esclavitud en los Estados del sur, tras el triunfo Yanqui en la guerra civil norteamericana. (Anderson Perry 1996)

Quisiera resumir lo hasta ahora analizado en el siguiente cuadro.

Edad humana.	Modo de producción.	Ciudadano o de clase baja.	Ciudadano clase media.	Clases dominantes.	Ideología formativa.
Antigua.	Esclavismo.	Esclavo.	Guerrero, atleta.	Aristocracia.	Principios clásicos. Virtud. Libertad. Democracia.
Edad media.	Sistema Feudal.	Artesano, siervo.	Caballeros, clero medio. Comerciantes	Alto clero y nobleza.	Dogmatismo . Obediencia.

Edad moderna	Liberalismo. (Se constituiría en el capitalismo)	Obrero.	Capataces, soldados.	Burguesía y representantes del Estado.	Liberalismo, Positivismo, Retome de los principios clásicos. Adaptados a la industria.
--------------	--	---------	----------------------	--	--

Tras esta serie de acontecimientos ya mencionados, se empezaría a marcar un nuevo y progresivo modelo político, tras la toma del poder burgués y el cambio económico feudal, las actividades económicas se centraron en la industria y en la importancia de investigar las nuevas técnicas para mejorar la producción en las fábricas. El mundo comenzó a sentir no solo la primera revolución industrial que fue las de las máquinas de vapor y el carbono, sino una segunda a base de los motores de combustión interna y el aprovechamiento del petróleo para crear combustible. Los recursos de todo tipo dejaron de tener esa marca artesanal y se volvieron mercancías, esto es sumamente trascendente en esta tesis y me tomare el tiempo para explicarlo.

Pongamos un ejemplo con una manzana, anteriormente la manzana se cultivaba en los lugares donde el clima era propicio y para consumo de la misma comunidad. Si hablamos de la época en que el hombre se volvió sedentario, las mujeres que eran las recolectoras cultivarían en un determinado tiempo manzanas que servirían para alimentar a su comunidad, estas manzanas tardarían en madurar y crecer un tiempo, requerirían de los rudimentarios cuidados que las recolectoras le darían, una vez listo estas manzanas servirían como un alimento sumamente valioso, quienes lo consumían eran plenamente conscientes del valor que la manzana tenía, el trabajo, tiempo y esfuerzo que estos tenían, rara vez había excedentes, no había desperdicio, no se comían de manera inmoderada.

Cuando la humanidad cambió en la época clásica, el procedimiento no distaba mucho, la manzana y su crecimiento se adaptaría a las condiciones climatológicas del lugar, al crecimiento natural, y sería consumido por quienes lo cultivaban, sabían su valor y lo apreciaban, el único desvergonzado que podía desperdiciar era tal vez el amo, quien rico y sin efectuar el trabajo de cultivo generalmente era un glotón. La glotonería entre los aristócratas griegos y romanos era común. Sin embargo las clases dominantes siempre han sido menos que las trabajadoras y se podía decir que la manzana mantenía un valor y apreciación bastantes dignos.

Pasa el tiempo llega la edad media y los feudos cultivan la manzana, tienen ya más herramientas, pero siguen sujetos a los tiempos de la naturaleza, aunque las técnicas de cultivo les permiten sembrar en mayor cantidad, aun así lo primordial es alimentar al feudo y mantener los desvergonzados hábitos alimenticios del señor feudal y su engordada familia que para la época su gorda figura es sinónimo de belleza y estética, de buena salud. Por fin existía excedente de manzana, pero de repente iba a parar en los mercados donde los comerciantes llegaban con otros productos y los cambiaban por las manzanas que ya llegaban a regiones no tan lejanas donde no había manzanas. Parece que la manzana se sigue aprovechando de manera excelente casi no hay desperdicio y conserva un gran valor para quien lo consume, ya sea por el gran trabajo que le llevo cultivarla o porque lo han traído desde lejos y ha costado un montón de recursos el probar este delicioso alimento.

Pero ¿qué sucede en la modernidad? El mundo se va conectando entre sí, los inventos llegan a muchas partes y ahora la manzana puede ser regada sin atenerse a los temporales de lluvia, se empiezan a fabricar productos para acelerar su crecimiento, ahora los trabajadores se ayudan por máquinas para sembrar árboles, regar y recolectar la manzana, no solo hay que cultivar para consumo propio, pues el dueño de las tierras se ha comprometido con una gran producción que se llevará a diferentes partes del mundo y al haber tantos productores de manzana este vale unas cuantas monedas, se ha vuelto un producto común, al alcance de todos y que a quien no le costó trabajo ni cultivarlo ni ha pagado demasiado por ella, le da igual si

se pudren algunas y nadie los come, la manzana dejó de ser un alimento de gran valor y se volvió una mercancía, vale cierto dinero y lo importante no es tanto cultivarlo para autoconsumo, sino para producir dinero. Se come de manera indiscriminada, sin saber que se está comiendo, se desperdicia, se vende en todo el mundo.

Este fenómeno similar en todos los productos naturales y en aquellos productos que el hombre inventó siguió más o menos esta historia. Y afectó de gran manera el valor nutrimental que se le da a los alimentos más adelante en el siguiente capítulo hablaremos de esto.

Ver como impactó la modernidad en la producción nos permitirá ver la cantidad de artículos que se producían y pronto se requerirían más hombres y mujeres dispuestos a trabajar para aumentar la producción, con conocimientos para ejecutar las técnicas y operar las máquinas y si funcionar como individuos adecuados para una sociedad.

Esto nos lleva a analizar unas dos últimas formas de ciudadanía que se fomentaron a través de los siguientes principios ideológicos a saber el funcionalismo y el positivismo.

El funcionalismo: definido de la siguiente forma por Wikipedia la enciclopedia que cualquier estudiante abriría a primera instancia que sin embargo presenta un interesante rasgo conceptual tomado de Antonio Paoli:

“El funcionalismo es caracterizado por el utilitarismo otorgado a las acciones que deben sostener el orden establecido en las sociedades, es una corriente teórica surgida en Inglaterra en los años 1930 en las ciencias sociales, especialmente en sociología y también de antropología social. La teoría está asociada a Emile Durkheim y, más recientemente, a Talcott Parsons, además de muchos otros autores como Herbert Spencer y Robert Merton. El funcionalismo se caracteriza por un enfoque empirista que preconiza las ventajas del trabajo de campo. En este sentido,

los teóricos funcionalistas identifican en sus textos comunicación con comunicación de masas, porque esa es la realidad de la sociedad moderna. Hasta el siglo XIX, la mayoría de las labores se realizaban en un gabinete, mediante relatos sesgados de viajeros. El funcionalismo abrió el camino de la antropología científica, desarrollándose luego con gran éxito en Estados Unidos. La corriente funcionalista es la escuela más extendida; se ha llegado a naturalizar y se estudia como el paradigma de las ciencias de la comunicación. Esta circunstancia se ha entendido como lógica porque es la perspectiva que mejor se identifica con la dinámica y los intereses del sistema audiovisual.” (Paoli, J. Antonio 1983).

Me daré a la tarea de simplificar esto, pues el funcionalismo se encargaría en pocas palabras de formar en las escuelas a hombres capacitados para ingresar al mundo laboral. Desarrollar aptitudes que les permitan trabajar en lo que sea la necesidad del estado apremiante en cuestión. Formar ciudadanos petroleros en países donde hay mucho petróleo, excelentes agricultores en países agrícolas, grandes pescadores y navegadores en países de fuerte industria pesquera. Como notamos es una fuerte raíz de formación ciudadana y nos guste o no ha resultado en el beneficio de las grandes potencias que han sabido llevar buenos controles vocacionales e ir encausando a sus jóvenes en el camino en que sus aptitudes les permita desarrollarse mejor, para muchos el funcionalismo les resultaría encasillante y una práctica poco imaginativa, pero creo que es recurrir al principio de virtud planteado por Platón como se mencionó anteriormente. La escuela según esta ideología debe educar para formar trabajadores capaces.

El positivismo definido por Wikipedia, retomado del trabajo de Mary Pickering quien fue uno de los estudiosos que organizó los conceptos de Augusto Comte:

“positivismo es un pensamiento filosófico que afirma que el conocimiento auténtico es el conocimiento científico, y que tal conocimiento solamente puede surgir de la afirmación de las hipótesis a través del método científico. El positivismo se deriva de la epistemología que surge en Francia a inicios del siglo XIX de la mano del

pensador francés Saint-Simon, de Auguste Comte, y del británico John Stuart Mill y se extiende y desarrolla por el resto de Europa en la segunda mitad del siglo XIX. Uno de sus principales precursores en los siglos XVI y XVII fue el filósofo, político, abogado, escritor y canciller de Inglaterra Francis Bacon. Según Marisa Pineda todas las actividades filosóficas y científicas deben efectuarse únicamente en el marco del análisis de los hechos reales verificados por la experiencia. Esta epistemología surge como manera de legitimar el estudio científico naturalista del ser humano, tanto individual como colectivamente. Según distintas versiones, la necesidad de estudiar científicamente al ser humano nace debido a la experiencia sin parangón que fue la Revolución francesa, que obligó por primera vez a ver a la sociedad y al individuo como objetos de estudio científico". (Pickering, Mary 1993)

Creo que la explicación es aquí más clara pero es importante definirla en pocas palabras, y se encarga de desarrollar una forma de pensamiento que prioriza el pensar científico, la comprobación de hipótesis y esto estriba en el progreso el avance y el mejoramiento de la vida social en una nación. Complejo y a la vez no tanto, si juntamos estas dos formas de pensar aunado a la cada vez más participativa inclusión de los medios masivos de comunicación y su propaganda consumista, entenderemos la ideología del dominio fundada en la modernidad y que gradualmente nos han puesto en una sociedad tremendamente capitalista a grado de llegar a su máxima expresión el imperialismo. Valdría hacerse una pregunta entonces de reflexión. ¿Hay formación ciudadana o el humano se ha vuelto una mercancía formada?

El mundo sufrió muchos cambios que modificaron el ciudadano que se buscaba formar, sus afecciones, motivos y sociedad se modificaron de tal manera que se hace un nudo en la garganta al explicar esto, en el siguiente capítulo veremos cómo es que esta formación se liga a la obesidad y cómo afecta y crea necesaria la formación y educación alimentaria.

Pero antes veremos la formación ciudadana desde México y como ha sido modificada con el pasar de los años.

LA CIUDADANÍA Y LA MODERNIDAD EN MÉXICO.

México en el espacio particular de una nación recién formada después de siglos de un virreinato que había vuelto uno de los países más mestizos y con un sesgo religioso muy particular pues la mezcla católica que se practica en España, con la muy devota convicción local de adorar deidades naturales dio como resultado un pueblo fieramente católico que aun en sus orígenes como un país independiente seguían manteniendo una mentalidad muy dogmática. Podemos pensar un momento en el levantamiento en armas propuesto por Don Miguel Hidalgo, algo curioso de notar es que en sus ideales no vemos claramente plasmado un concepto de nación, pues si recordamos en levantamiento se hizo en nombre de Fernando VII y convenciendo a las castas de que debían separarse de España porque esta había sido controlada por Francia, y esto podía atentar contra la religión oficial de la nueva España. Recordemos que Napoleón estaba bajo la influencia de la ilustración y esta no era para nada bien vista en las colonias Españolas donde el catolicismo seguía funcionando perfectamente como medio control político e ideológico de las colonias. Los clérigos tenían un papel de preponderante respeto, aquí no importaba ni la reforma protestante ni la ilustración, para la población lo que importaba era obedecer a Dios. El cura Hidalgo sin embargo era un ávido lector de Moliere y diversos escritores de la ilustración en Francia y aunque prohibidos en las colonias Españolas él pudo hacerse de ellos y los leía abiertamente, seguramente determinado por su formación Jesuita. Así que podemos reflexionar si a pesar de no tener construido un verdadero plan de nación, los estandartes que uso fueron por sus convicciones personales o más bien aquellos que le sirvieran para ganarse el apoyo popular, si recordamos el más notorio según la historia oficial seria el estandarte de la virgen de Guadalupe: la María tonantzil, morena y que creaba identificación tanto de mestizos,

indios, mulatos, criollos y me atrevería a decir que hasta de algunos peninsulares.(Alamán, 2010)

Para entender la formación ciudadana en México, demos entender tres cosas de vital importancia

- 1- México se constituyó como nación en la etapa moderna de la historia del hombre, pero las condiciones en México no eran nada modernas y el grueso de la población no entendía el concepto de hombre.
- 2- Si bien el liberalismo se apoderaba del vecino del norte, el vecino del norte liberalmente quería apoderarse de México.
- 3- La independencia se hizo para hacer de México una nación soberana, el único problema es que no había dinero y éramos tan soberanos como el hijo que vive solo y pide dinero a sus padres para sus gastos.

México se independizó en el año de 1821 con la firma de los tratados de Córdoba y la entrada del ejército trigarante en la ciudad de México. En una astuta maniobra política aquel que era el dueño de las fuerzas armadas es decir Agustín de Iturbide se proclamó emperador de México. En un principio tenía el respaldo del resto de los ejércitos insurgentes y reales que se habían vuelto insurgentes. Su proyecto de país convirtió a México en una monarquía moderada a cual se tuvo que sujetar a una división de poderes puesto que el congreso intervendría en las decisiones. En México curiosamente existieron en la primera mitad del siglo XIX dos partidos que pelearon entre sí por el poder, el imperio de Iturbide obtuvo la gran aceptación de la mayoría, sin embargo poco a poco los insurgentes sobrevivientes se inclinaban más por un gobierno republicano y empezaron a ver la forma de manifestar su inconformidad, mientras tanto Iturbide trato de mantener el orden con una política que rescataba las tres garantías de el plan de Iguala, a saber unión, independencia y religión. El problema era que la guerra de independencia había dejado sin dinero a la nueva nación, la pobreza era cruda en el territorio Mexicano y la influencia de los embajadores Norteamericanos, empezaba a generar problemas inmensos, puesto

que los Norte Americanos veían como una amenaza a sus intereses las monarquías. En el ámbito educativo y formación ciudadana, era grave lo que se vivía, la mayor parte de las personas eran analfabetas y carentes de Identidad social y cultural. No se tenía una conciencia del porque se hacían las cosas. Lo que los habitantes realizaban era aprendido empíricamente, incluso las festividades y tradiciones se realizaban por costumbre y sin conciencia. Muchos ni siquiera entendían que México era independiente y lo que esto conllevaría, era lógico darse cuenta de la inmadurez política del país. El gobierno no asumía en un principio el reto de educar o al menos alfabetizar al país. (Arias Olavarría y Ferrari, 2010)

Los esfuerzos educativos mayormente fueron enfrentados por la compañía lancasteriana que era privada y de dueños extranjeros y que vio la oportunidad de hacer negocio en el país y adquirir el monopolio educativo. Mientras tanto la situación del país dejaba ver claro que el invertir en educación era lo menos importante, el poco dinero que había era para pagar al ejército que defendía los intereses de quien gobernaba. El primer imperio sucumbió ante los intereses norteamericanos y la creación del partido Yorkino en México. Este partido fue fundado por el embajador de Estados Unidos en MEXICO, Joel R. Poinsett, quien era mal visto por Iturbide pero encontró en un principio un aliado en Antonio López de Santa Anna y que tenía como principal objetivo implantar los principios de la logia de Filadelfia en la política Mexicana. Iturbide no supo conciliar los intereses de los líderes principales de la independencia, comúnmente fue acusado por la opinión popular como déspota y represor, metía en prisión a todo el que se manifestaba en su contra. Ante la carente falta de habilidad de Iturbide para hacer un manejo político astuto, el embajador de los Estados Unidos inyectó en Santa Anna y Guadalupe Victoria el sentimiento de ganar el poder derrocando a Iturbide de la corona y los persuadió a decantarse por un sistema federal republicano.(Rosas 2001 /1)

El plan de los Estados Unidos a partir de su independencia se concentró en imponerse como potencia y expandirse por el resto del continente, en 1823 se creó la Doctrina Monroe y con la frase “américa para los americanos” el gobierno de los

Estados Unidos decretó que consideraría como un acto de agresión por parte de las potencias europeas cualquier intervención en asuntos de los países americanos. Esta doctrina si bien apelaba de primera vista a un continente americano fuera de los intereses coloniales de Europa, también fue un golpe de autoridad por parte de los Norteamericanos que se colocaran amos y señores sobre el continente, cabe destacar que los Europeos no se rindieron y durante el siglo XIX fue constante su intento por dominar, intimidar, controlar e invadir constantemente países del continente americano.

Tras esta explicación podemos ver lo costosa que la independencia le estaba saliendo a México, pues estaba bajo la discordia de muchos intereses tanto internos, como internacionales, la cantidad de recursos naturales y sobretodo la ambición norteamericana sobre el territorio nacional haría que constantemente los embajadores norteamericanos se esforzaran por imponer a quien ellos necesitaban al frente del gobierno y también trataban de hacer que quien ya no les sirviera fuera derrocado con un golpe de estado. Claro ejemplo con Iturbide que fue desterrado por el plan de casa mata y que logro ponerlo fuera de la vida política del país. México se convirtió en una república federal, popular y representativa y en 1824 tras la caída de Iturbide, Guadalupe Victoria asumió el poder de la nación, de forma contundente en unas elecciones que ganó sin problema alguno. Guadalupe Victoria tuvo un gobierno que sobrevivió, se lograron pagar algunas deudas, principalmente los sueldos del ejército que era vital para legitimar al presidente, algo que se logro fue nombrar a Lucas Alamán como ministro de relaciones exteriores y aquí hago un apunte muy notable ya que aquellos pensadores de esta época empezaron a ser vitales para el rumbo y al menos para formar a otros ciudadanos elite, los que se formaban para gobernar debían tener dos características, o ser muy adinerados y de buena familia o ser grandes militares. Alamán era un conservador y esto permitió que no se dejara seducir por los intereses imperialistas de los Estados Unidos, tras las muchas propuestas de Poinsett por redefinir las fronteras Alamán decidió aguantar y tuvo el apoyo del presidente Victoria. Durante este periodo se fundó la semilla de ese poder

tras el poder y comenzó a hacerse una práctica formativa política el obedecer a los intereses de un grupo, caso concreto de las logias masónicas que se apoderaban de la vida política del país. (Rosas 2001 /2)

Es importante hacer un paréntesis pues el proceso que formó la ciudadanía política en México tuvo tres corrientes fundamentales, ojo ya hablamos de que la

Ciudadanía para las clases más bajas no era priorizada para los gobiernos de primera mitad del siglo XIX, sin embargo era importante adoctrinar a aquellos que estaban en la esfera de poder, es por eso que los pensadores ya formados e ideólogos parecían a veces más poderosos que los mismos presidentes que se volvían títeres de los intereses de los grupos y logias. Lo explicaré de la siguiente manera pues había tres corrientes principales. Primero los masones de Rito escocés que son las logias más antiguas de Europa y aunque nacieron como denominación en Escocia adquirieron su gran difusión en Francia, tras la invasión a ESPAÑA, esta nación se vio ampliamente permeada, los masones escoceses si bien aceptan tanto a católicos como protestantes en sus filas su objetivo era promover el progreso y el aumento del conocimiento científico liberal. No es del todo conocida su práctica pues el repudio de la iglesia católica y su forma misteriosa de desenvolverse los han hecho secretas en parte. En el caso de este rito en México funcionó como un hacedor de políticos liberales moderados, que buscaban el sistema republicano, pero no atenerse a los intereses de los Estados Unidos. Por otro lado estaban los masones yorkinos que eran provenientes de la logia de Filadelfia y como ya se mencionó eran de ideas ampliamente liberales, formaban políticos reocupados más por atender a los vecinos del norte que por el bienestar del propio país, eran liberales radicales y buscaban adoptar el modelo norteamericano.

Finalmente estaban los "hombres de bien" que más tarde se convertirían en los conservadores, ellos estaban empeñados en volver a la monarquía y en mantener los valores católicos dentro de la sociedad y la política de su país, por lo general los presidentes que formaron parte de este partido se ocuparon más por el mantenerse

libres de acusaciones a su persona y por mantener su gobierno sin robar que por ejercer el progreso en su nación. Como observamos México se encontraba en una lucha política muy fuerte que terminaría imponiendo a los yorkinos en el mayor de los casos, la formación de políticos era importantísima y el cruce de pensamientos incluso entre mismos miembros de un gabinete de gobierno fue constante, por ejemplo Lucas Alamán era conservador y tuvo el respaldo contra Poinsett mientras Guadalupe Victoria se mantuvo al margen de la logia, pero después algunos otros miembros de su gabinete como Ramos Arizpe se volvieron yorkinos y con esto el propio Guadalupe Victoria también lo hizo. Apremiante y notable si observamos la cultura política, expresión de una ciudadanía. Algo de destacar es que en cuestión de obesidad pues en realidad era algo de poca o nada importancia para estos gobiernos, la educación pública también estaba totalmente desentendida y lo que es peor, había presidentes que tampoco estaban bien educados y que expondré a continuación.(Rosas 2001 /3)

Después de Guadalupe Victoria, le siguió un insurgente en la presidencia quien de hecho no ganó la elección, en su libro *“los presidentes de México”* de Alejandro Rosas se nos menciona lo siguiente: *“más tarde durante el gobierno de Victoria, mientras Nicolás Bravo se convertía en el líder indiscutible de los masones escoceses, Vicente Guerrero fue atraído a las logias yorkinas. Cuando Bravo se sublevo contra Victoria fue Guerrero quien se encargó de sofocar la rebelión, lo que le valió ser el candidato del partido yorkino a la presidencia-perdió la elección pero gracias a una revuelta gana la presidencia”*.

Guerrero perdió una elección pero se quedó con la presidencia gracias a una sucia maniobra política y esto tuvo un impacto de legitimación, en el mismo además de eso de Guerrero se sabe que era un hombre con muy poca educación que tenía malos modales, hábitos rústicos, y no tenía el apoyo de la gente de bien y era mal visto por los sectores más ricos de la población. Un presidente con poca educación que tuvo que ser controlado por Lorenzo Zavala uno de sus ministros que realizó la labor de dirigir el gobierno de Guerrero hacia los intereses del embajador de los Estados

Unidos de Norteamérica. Sin lugar a dudas la falta de formación no solo política, sino también intelectual estaba creando una crisis en las esferas políticas que se veía reflejado en todos los sectores de la población. La pobreza era inmensa y después de Guerrero los levantamientos y golpes de Estado serian la manera de obtener el poder en México.

Santa Anna fue el hombre que supo mantenerse en la vida política Mexicana de manera, irregular pero que no dejaba de ser vital en el sistema, durante su llegada a la presidencia se cubrió de la bandera liberal del rito Yorkino, y una vez en el poder empezó a hacer un constante acto de aparición y desaparición, es de notar que después de la redacción de la constitución de 1824 se estableció una república federal, pero carente de validar las garantías individuales, Santa Anna estaba deseoso de volver a centralizar el poder , sin embargo se tuvo que ausentar por enfermedad de la presidencia y fue en ese momento que Gómez Farías fue designado presidente. Es de notar que Valentín Gómez Farías era el liberal yorkino más radical y empezó a hacer cambios por medio de la legislación con el objeto de derribar a la iglesia y al ejercito como instituciones que detentaban el poder en México. El 19 de octubre de 1833 se expidió una ley con la cual la religión católica quedaba fuera de la enseñanza. Esta radical medida refleja ya una corriente de pensamiento radicalmente liberal que buscaba acabar con el pensamiento dogmático Mexicano, respaldado con el padre del liberalismo mexicano José María Luis Mora, esta mancuerna se encargó de hacer la práctica de los principios liberales pues promulgaron leyes para la absoluta libertad de opinión y supresión a las leyes represivas de la prensa que se habían hecho en el gobierno de Bustamante. Decretó la abolición de los privilegios del clero y el ejército, suprimió las instituciones monásticas, quitó las atribuciones al clero que según ellos debían pasar a manos del estado como lo son los matrimonios e incluso decidió pagar la deuda pública con bienes de la iglesia. Porque es tan importante Gómez Farías.(Rosas 2001 /4)

Porque fue durante su gobierno que se hizo un primer esfuerzo por formar ideológicamente a los pobladores, fue el primero en buscar crear ciudadanos en

México y que decidió que esa labor debería de ser llevada por el estado y no por la iglesia. Creo una dirección general de instrucción pública, hecho sin precedentes pues busco establecer planes y programas de estudio y libros de texto, en sus decretos observamos un proyecto educativo y de nación cosa que anteriormente no existía. Se perfilaba incluso un censo de propiedad eclesiástica. Esto nos permite ver un rasgo tremendo de liberalismo destellando, se quería imponer el progreso (positivismo), el liberalismo pues el modelo a seguir era el americano, e incluso fue Gómez Farías quien creía que la utilidad debería tener un objetivo formativo con el fin de desarrollar alguna actividad productiva y no solo el propósito de ilustrar a la población.

Lamentablemente aquel acto de formar un país con un sistema educativo fue interrumpido pues Santa Anna regreso a la presidencia, y viendo la situación política en la que el país se encontraba optó por cambiar de bandera y con el apoyo del ejército quitó a su sustituto Gómez Farías y no solo eso, sino que se desafilió del partido Yorkino y se unió a la bandera de los hombres de bien, pues se puso de lado de las clases conservadoras y la iglesia con el fin de preservar el control de un país que seguía siendo en su mayoría y sus sectores más numerosos católicos. Podían tentar contra el erario público, contra el territorio nacional, pero nunca contra la religión oficial, la católica.

Los gobiernos de Santa Anna ya con la logia Yorkina lejos de su persona se convirtió en un gobierno centralista y conservador en 1836 se creó la constitución de las 7 leyes que estableció un gobierno centralista, esto sacudió las intenciones del vecino de Norte quien bien que el momento para apoderarse del territorio Nacional de México había llegado, aprovechando la mala fama de dictador que Santa Anna se estaba labrando y el descuido del gobierno Mexicano sobre sus provincias, instigó primero a los pobladores de Texas en su mayoría norteamericanos a separarse de México en 1835, Texas se sublevó contra la republica centralista Mexicana. Parece ser que más que una desatención del gobierno Mexicano, los texanos empezaron a ser ideológicamente formados por los norteamericanos, los estados unidos si bien

no mandaron tropas, si mandaron armamento y dinero a los texanos y todo esto con el fin de apoderarse del territorio de México.

La guerra concluyó con el triunfo Texano en la batalla de San Jacinto, y con Santa Anna firmando los tratados de Velasco, esto hizo que el gobierno Mexicano se abstuviera de reconocer la independencia de Texas y mucho menos a definir una frontera y en los albores de la situación sucedió algo que dificultaría aún más las cosas para México puesto que los Texanos se anexaron a Estados Unidos en 1845. Y tras no ponerse de acuerdo en delimitar una frontera comenzaría una guerra notablemente mayor.

Bajo estas circunstancias que se hacía para formar ciudadanos en México? La respuesta es tratar de formar soldados en los colegios militares (Chapultepec), algunos otros se formaban en las escuelas lancasterianas, los conventos, los monasterios, la universidad pontífice de México y por supuesto las familias más ricas y liberales mandaban a sus hijos al extranjero o les conseguían buenos tutores. Sin embargo el monopolio era casi de la iglesia y además el gobierno mexicano era incapaz de hacerse cargo de la educación puesto que entre tantas guerras, conflictos e inestabilidad política la mayor parte de la población eran analfabetas, los hombres era preferible dadas las circunstancias que se enrolaran en el ejército a que estudiaran. La iglesia, el ejército y en menor medida el comercio eran las únicas formas de ganarse un mejor nivel de vida en aquellos agitados momentos históricos.

La situación se complicó aún más cuando los Estados Unidos declararon la guerra a México, tras no definir ni concretar una frontera entre los 2 países, previamente Mexico se negaba a reconocer la independencia de Texas y por ello se suscitó el conflicto. Los norteamericanos mandaron a sus fuerzas entre el río nueces y el río bravo, y se internaron en territorio Mexicano, los ejércitos Mexicanos mandaron cartas para solicitar la retirada de la zona y los estadounidenses se negaron, por ello el ejército mexicano cedió ante las provocaciones y atacaron a los norteamericanos. Este conflicto se convirtió en una gran lapida para la pobre sociedad mexicana que

en plena guerra sufrió un levantamiento en armas del General Mariano Paredes Y Arrígalla. Mientras los intereses norteamericanos sobre el territorio nacional de México estaban claros, en su mayoría era un deseo de casi toda la clase política de aquel país, los mexicanos mientras tanto se encontraban divididos sumergidos aun en la pugna sobre quien debía gobernar, Paredes pretendía entregar a un monarca extranjero y europeo la nación, mientras tanto las zonas en disputa y pretendidas por los norteamericanos habían sido altamente colonizadas por habitantes anglos, estos colonos empezaron a difundir en los estados de alta california y nuevo México, la necesidad de pertenecer a una nación más consolidada como los Estados Unidos. Es aquí donde entra el costo de la falta de identidad Mexicana y la carencia de una formación ciudadana en el pueblo mexicano, que se veía dominado en algunos estados por la ideología norteamericana, que no estaba formada y constituida en un deber ser mexicano, que debido a su arraigo religioso secundaba golpes de estado conservadores con el propósito de mantener en el poder a aquellos amigos de la iglesia católica, que llevaron a Santa Anna a dirigir un ejército el mismo debido a la desconfianza existente a dar el ejército en manos de alguien más, por temor a que sucediera lo que realizó Paredes. México no pudo rivalizar contra el ejército norteamericano, ni pudo ganarle políticamente, pues el presidente James K Polk en su trabajo demagógico dentro del congreso de los Estados Unidos se proclamó como agravado él y su pueblo, ante el ataque Mexicano y encontró el pretexto perfecto para anexionarse gran parte del vecino del sur. México perdió casi todas las batallas de aquella guerra a grado de que los norteamericanos llegaron a la capital y derrotaron la bastión de cadetes en Chapultepec. (Rosas 2001 /5)

El hecho más tenebroso y que fue la culminación de esta guerra fue el día que la bandera de Estados Unidos ondeó en lo alto de palacio nacional, como resultado de este trágico acontecimiento se dio un golpe de autoridad de lo que se avecinaba tras los siglos, México parecía que permanecería a la sombra y bajo la presión continua de Estados Unidos. Por otra parte el asesinato en batalla de los jóvenes cadetes de Chapultepec ha resultado objeto de muchas críticas sin embargo crearía un hito

histórico perfectamente aprovechado en un futuro por el presidente Benito Juárez para hacer de estos Héroes de la nación y empezar a crear un sentido de identidad nacional. Estos golpes servirían para hacer una especie de conciencia en la nación, principalmente estremeció a la clase política e intelectual de la época. En 1848 se firmaron los tratados de Guadalupe Hidalgo por el entonces presidente Manuel de la Peña con el cual Mexico cedía gran parte de su territorio, entre ellos alta california, Nuevo Mexico, Arizona además reconocería la independencia de Texas y su anexión a los Estados Unidos. Este suceso dejó a la nación sumida en la pobreza, el coste de la guerra y el coste moral, llevo a que la confianza en Antonio López de Santa Anna quien era el verdadero amo de Mexico fuera en decadencia, tras su regreso a la presidencia Santa Anna trato de crear una muy extravagante clase dominante, se rodeó de los hombres de bien y adinerados, hacia bailes y tertulias de gala, mandó a hacer una guardia al estilo suizo como la del papa. Esta mentalidad que Psicológicamente por los especialistas es denominada Megalomanía, fue el sello de gran parte del gobierno de Santa Anna.

En 1854 se crea el himno nacional mexicano, por letra de Francisco González Bocanegra y la música de Jaime Nuno. Este fue hecho por un concurso convocado por el mismo Antonio López de Santa Anna, este acontecimiento fue muy importante pues aunque representó un delirio más de la megalomanía de Santa Anna, representaría un símbolo nacional que comenzaba a dar identidad al pueblo Mexicano, el himno resaltaba esas grandes batallas que Mexico había librado, aquel sentido nacional que empezaba a hacerse consiente de su soberanía, era el momento de despertar y del nacer de nuevo de la nación, pero para esto debía estar fuera de la silla aquel indispensable en la silla, tenía que salir el polémico Santa Anna.(Rosas 2001 /6)

Desde aquella perspectiva podemos concluir que la primera Mitad del Siglo XIX en Mexico no permitió que se formara una nación con un legado y una identidad propia, seria hasta el Gobierno de Benito Juárez que se construiría un estado de Derecho Mexicano con una intencionalidad al hombre que se buscaba formar. Aquel hombre

Liberal que solo busco formar Gómez Farías pero que sería retomado con más mesura durante el gobierno de Juárez, Lerdo de Tejada y se consolidaría en la práctica bajo el largo mandato de Don Porfirio Díaz.

CAP 4	LA OBESIDAD: DESAFIO DEL DESARROLLO SOCIAL Y ECONÓMICO DE LA SOCIEDAD MEXICANA CONTEMPORANEA	
	Proyección del estado de salud Nacional, extracción histórica y propuestas.	
	La inserción de Mexico al mundo Globalizado, el tratado de libre comercio y sus repercusiones en la alimentación y los mercados.	
	Conclusiones del proyecto de investigación.	

PROYECCIÓN DEL ESTADO DE SALUD NACIONAL, EXTRACCIÓN HISTÓRICA Y PROPUESTAS.

Una de las consecuencias de la Segunda Guerra fue la lucha por la dominación mundial encabezada por una parte por el gobierno de los Estados Unidos de América y sus aliados, y, por otro lado, La Unión de Repúblicas Socialista Soviéticas. Con esta nueva división política, se inició una nuevo tipo de guerra: la guerra fría. Aunque ésta básicamente se centraba en el desarrollo de armamento más destructivo para asegurar la victoria o por lo menos disuadir al enemigo, también consistió en una guerra ideológica. Así, en el mundo operaban dos poderes políticos, económicos e ideológicos que en cierta forma mantenían una especie de control o equilibrio respecto a la invasión cultural en la humanidad. Y aunque esta ya existía por parte de ambas potencias, lo cierto es que no era tan abiertamente debido a la oposición del contrario. Sin embargo, cuando en 1989 el expresidente Soviético Mijaíl Gorbachov propuso su iniciativa política llamada Perestroika, cobro ímpetu el fenómeno llamado y conocido como la Globalización. Este fenómeno se ha entendido como la adopción de la ideología política y comercial de las llamadas democracias liberales, y desde luego la influencia de sus costumbres y hábitos de consumo y de alimentación.

“Se puede considerar que una de las causas más importantes de la obesidad en México y el mundo es precisamente esta invasión cultural. A tal grado se ha presentado el problema de la obesidad que para el 2013 según la Organización Para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) México tiene el lugar número uno en obesidad infantil y en adultos el siguiente. De modo que según este organismo en el 2020 alrededor del 83% de los mexicanos padecerán sobrepeso u obesidad. Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud estimo que 26% de las muertes ocurridas en el año 2011 se debieron a la obesidad. Además, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del 2012, calculo que el gasto por la obesidad fue 42 mil millones de pesos” (13% del gasto total en salud).

Si algo ha quedado claro en la anterior revisión histórica es que la percepción de la obesidad ha cambiado con el tiempo y ha estado en función de la cultura y lo mismo sigue siendo cierto en nuestros días, ya que la percepción que se tiene de la imagen corporal está determinada en gran medida por las estructuras cognitivas desarrolladas por el ambiente social en el que se desenvuelven los individuos.(Neumark D, Croll J, Story M, Hannan PJ, French S,Perry C. 2002) (Altabe M,1998) Incluso esto último influye en la actitud que se tiene y la manera de tratar a las personas “gorditas” (Jáuregui I, Rivas M, Montaña MT, Morales MT 2008. 1 y 2).

“Un estudio comparativo llevado a cabo para evaluar la percepción que tienen las personas obesas atendidas en una unidad hospitalaria en España en relación a otra en la Habana Cuba, encontró que las personas obesas de España tenían una percepción más desfavorable que la de los cubanos. Los Españoles utilizaron comúnmente términos como: “pasivo, discutidor, inquieto, exasperante o nervioso”, y los cubanos usaron con mayor frecuencia palabras como: “optimista, cariñoso, educado, sociable, virtuoso, valiente”.

“No se evidencio un menor uso de otros calificativos positivos, de tal modo que se consideró que la apariencia física en realidad afectaba o influía en el uso de términos que se relacionan con la apariencia externa. Al evaluar la calificación al respecto de los individuos sin problemas de peso los autores encontraron que se hacían juicios de personalidad con base a la apariencia física” (Jáuregui L, Plasencia, L. M.; Rivas, M.; Rodríguez Ms, L. Gutiérrez Ferrer, 2008)

Así vemos que en cualquier Proyección del estado de Salud Nacional, cualquier visión integradora, que pretenda combatir a la obesidad, debe atender a los aspectos culturales y por ende educativos, que están implicados.

El capítulo 1 de esta investigación ya nos dejó claramente orientados sobre el problema biológico que representa la obesidad y nos ha permitido observar el proceso degenerativo que produce patológicamente en el cuerpo, mientras tanto el capítulo 2 nos marcó las diferentes percepciones de la obesidad según la era histórica y el contexto en el que se vivía, nos ayudó a ver las implicaciones para la obtención de alimentos, y el valor que estos tenían para los seres humanos que actuaron en los diferentes momentos históricos, además otorgo las medidas educativas y de formación que existían con el propósito de atender a la nutrición y educación alimentaria. El capítulo 3 nos ha permitido ver la orientación de la “formación ciudadana” también según los acontecimientos históricos que han determinado el hombre que se desea formar, ya sea intencionalmente o para satisfacer las necesidades básicas humanas. Nos permitió ver sesgos y algunos destellos de la visión macro política y económica y como esto impacta en la formación humana y esto ha permitido ver en que se concentraban los esfuerzos por educar al hombre o si existía algún esfuerzo para realizar esta labor. Finalmente en este capítulo haremos una reintegración de los tres capítulos y sus conceptos fundamentales: obesidad, formación ciudadana, historia, estado y educación.

El propósito de esta mirada panóptica es extraer los elementos del pasado para ser ponderados a fin de enfrentar los problemas de la obesidad de la actualidad, con el objetivo de crear una conciencia alimentaria, una formación nutricional y que permita a futuros autores utilizarla para proyectarla a niveles curriculares en el México contemporáneo.

En los albores de la historia las evidencias muestran que la obesidad se consideraba una ventaja, y hasta se le adoraba o era objeto de culto religioso, como se evidencia en las estatuillas de mujeres obesas al parecer la concepción ideológica detrás de estas prácticas se encuentran en el deseo innato a la supervivencia, el anhelo de vida y la previsión para las épocas de escases, al acumular energía. Subsiste en ellos quizá, una actitud responsable respecto al futuro, un anticiparse a lo que pueda ocurrir.

Es tal vez que en nuestros días nos ha faltado esa proyección de salud futura individualmente hablando, y esa responsabilidad de lo que ha de ocurrir después. Ellos comían para sobrevivir... y nosotros? ¿Por qué comemos?, por hambre, por necesidad, por placer, para sobrevivir, para mantener la salud...? Es tal vez el olvido de esta función de la alimentación (mantener la vida y la salud) lo que ha llevado al ser humano contemporáneo a realizar prácticas alimentarias que transgreden la razón biológica inherente de alimentarse: comer para vivir.

Por lo tanto a continuación presentaremos propuestas que si bien serán retomadas de la historia atenderán a sustentar medidas que ayuden a encarar y solucionar el problema de la obesidad en la actualidad, las propuestas atenderán no solo a aquellas que partan del estado, sino también se proyectaran aquellas que sean aplicables a la conciencia individual, doméstica, comunitaria y familiar con el fin del aprovechamiento instructivo de aquellos que lean esta tesis.

Propuestas a base del rescate de ideas la comunidad primitiva.

De modo que un proyecto de salud estatal retomaría de la comunidad primitiva y debería incluir:

1) contenidos educativos y culturales que nos permitan revalorar la función básica o primordial de la alimentación: proveer sustratos (moléculas) para el mantenimiento de las estructuras vitales (células, tejidos, órganos y sistemas). Esto dicho de forma clara tendría que venir como una iniciativa desde el Estado, que promoviera una reforma educativa que ampliara los contenidos curriculares que atiendan a la instrucción alimentaria. La carga de horas debería verse ampliada, los profesionistas que atiendan esta materia con contenidos de Biología y nutrición deberán ser especialistas en sus respectivas áreas y esta materia debería darse con la respectiva formalidad y seriedad que conllevan.

2) Dichos contenidos deberán impartirse dentro de las asignaturas desde el nivel preescolar hasta la secundaria, ya que en el rango de estas edades se adquieren las costumbres y prácticas que determinan la conducta dominante el resto de la vida, hacer consiente al hombre de la importancia de balancear sus alimentos, y el valor nutrimental que cada uno de ellos posea, permitirá que cada individuo se haga responsable de su consumo y que el propósito es mejorar su calidad de vida, al alimentarse se estaría cuidando la vida y alguien educado de esta manera querrá sin duda darse lo más nutritivo y lo que genere un bienestar a su cuerpo.

Propuestas a base del rescate de ideas del Patriarcado.

Sobre el patriarcado, ha de retomarse: cómo la figura de poder estaba centrada en el padre de familia quien era el que ejercía la jefatura, daba sustento a una gran familia que era su prole y que al ir creciendo se convertían en una comunidad familiar,

mientras los hombres realizaban las actividades de caza y ganadería, la mujer estaba a cargo de la recolección, pero porque es tan importante esto? Asumiéndonos en esta mirada panóptica debemos comparar con la actualidad en nuestro país, ya sea por necesidad o por vocación la mujer del siglo XXI en Mexico ahora participa activamente en la vida laboral y económica de la sociedad, a fin de desarrollarse profesionalmente y a veces para aumentar el ingreso del hogar. La pregunta es y ¿quién se hace cargo del hogar? esta pregunta planteada desde un enfoque neutral, sin sonar tendenciosos o sexistas, la pregunta en cuestión es si el hombre sale a trabajar (padre) y la mujer también (madre), quien se encargara de apoyar en el desarrollo alimenticio de los niños, ¿habrá comida en casa? ¿Habrà comida nutritiva? ¿O los niños comerán cualquier comida chatarra de la tienda? En esta cuestión están envueltos muchos factores, en la época patriarcal, las madres enseñaban a las mujeres jóvenes a ser diestras en el hogar, serviciales generosas. Incluso vimos un texto de la biblia que describía a la sociedad hebrea y a la esposa capaz, sin duda es pertinente reflexionar que los niños y jóvenes necesitan una guía en el hogar y a la hora de comer no es la excepción, sea hombre o mujer, un adulto que prepare alimentos de alto valor nutricional y enseñe a prepararlos.

Propuestas:

- 1) Será importante que el estado promueva a través de los medios de comunicación y la escuela un modelo de revaloración de la familia, la importancia de la formación familiar de los individuos, la higiene doméstica y la estructura familiar con el propósito de que los padres consideren la importancia de dedicar tiempo a la familia, si bien esto entraría en el rubro de la instrucción moral y esto no puede ser impuesto por el Estado Mexicano, si puede ser promovido por el.
- 2) El estado podrá promover comedores comunitarios que atiendan a un alimentación nutritiva de bajo costo que permita atender a jóvenes que en su casa los padres se vean obligados a trabajar de tiempo completo, y además que sirvan como ayuda a los sectores más desprotegidos de la población, dichos comedores que ya son una realidad en ciudades

como la de Mexico deberán ser accesibles en diferentes ciudades del país, esta medida si bien no es una solución definitiva, auxiliaría a los sectores vulnerables y permitiría que se vislumbrara por parte del estado el interés por dar nutrición de calidad al pueblo.

- 3) El fomento de la gastronomía y la cocina nutritiva puede ser abordada en talleres que ayuden a mujeres, hombres y niños a hacerse conscientes de la estructura de los alimentos y de sus propiedades, enseñarles a preparar sus comidas los ayudara a valorar más los alimentos, es por eso que sería pertinente talleres de cocina gratuitos que auxiliem a las materias de nutrición y biología alimentaria que este trabajo promueve como obligatorias en los niveles de instrucción básica.

Otro aspecto importante del patriarcado era uno de índole moral, a saber la unión familiar y el lugar que cada individuo tendría dentro de la familia, entre ello vemos un padre que se hace responsable del hogar y que enseña a los jóvenes de igual manera ser solventes y responsables, los jóvenes aprendían viendo al patriarca y escuchándolo, el papel de las familias permitía que estuvieran bien estructuradas y con tareas definidas, y permitía que todos los miembros tuvieran la capacidad de hacerse responsables de sí mismos, pero a la vez trabajar también en un bien común, el de la comunidad. ¿Qué ha pasado ahora? En esta sociedad consumista en la que vivimos, la formación se gesta mucho en el desarrollo individual, en Mexico por ejemplo en las olimpiadas a veces encontramos a atletas triunfando en las disciplinas individuales, sin embargo parece que en los deportes en equipo nos cuesta mucho más desarrollarnos, por ello seguramente adquiriera un especial significado la medalla de oro EN FUTBOL VARONIL ganada en Londres 2012. Este solo es un brusco ejemplo, pero las manifestaciones históricas analizadas en capítulos anteriores nos dejaron observar sobre la sociedad de Mexico y su preponderante individualismo, no en el bien colectivo.

Algo preciso también y a lo cual debemos darle lugar en esta reintegración es al papel funcional que asume la familia, en todos los momentos históricos que hemos observado, la familia funge como los valores y las conductas apropiadas e inapropiadas y parece que en este momento la familia cada vez es más común que se desintegre, que se localicen cada vez más hijos sin padre o sin madre, familias compuestas, monoparentales, o extendidas en las cuales los papas dejan al cuidado de los abuelos a los hijos. Estos fenómenos bien crean una profunda inestabilidad en los individuos.

Freud por ejemplo marcaba importantes rasgos formativos que el individuo adquiriría del contacto materno y la interacción que este tenía con su madre y la figura de prohibición que el padre representaba (autoridad) (límites). Es por ello que las familias que hoy se enfrentan a carecer de una de las 2 figuras crea un impacto de especial estrés en los niños, el estrés se manifiesta en muchos casos o con falta de apetito o con un apetito desmedido que lleva a consumir grandes cantidades de azúcares para estimular las endorfinas en el cuerpo.

Otro aspecto también es comparativo con la etapa del patriarcado: el papel de los adultos mayores, en el patriarcado son los adultos mayores los sabios que instruyen a los jóvenes, el mismo patriarca es un longevo adulto cuyo lugar en la comunidad es sumamente valorado, pero en la sociedad en la que vivimos y parece ser que más precisamente en la segunda mitad del Siglo XX se ha ido perdiendo el valor que antes se le daba a los ancianos se les ve como una carga y esta visión, no nos permite aprender de ellos. En la alimentación esto impacta pues las futuras generaciones ya no están interesadas en aprender de los ancianos a elaborar las ancestrales y tradicionales comidas de la comunidad, pues la globalización ha dado pastelillos, pan y frituras en bolsa. Por ello que puntos podríamos rescatar en nuestra sociedad a fin de mejorar los hábitos nutricionales, los valores sociales y la educación en general incluso.

Del patriarcado la propuesta sería retomar

- 4) La educación en torno a un concepto claro y de pertenencia a la comunidad, y el ver a la comunidad como una extensión de nuestra propia familia.
- 5) Revalorización del trabajo doméstico, y una conciencia en la adquisición y elaboración de alimentos.
- 6) Rescate de la estructura familiar básica.
- 7) Mejorar el cuidado de los adultos mayores y un incremento en la formación de especialistas en sus atenciones.

Propuestas a base de ideas de la visión Egipcia.

La sociedad antigua que sirve como ejemplo de alta cultura y desarrollo social es sin duda, el antiguo Egipto. Se desprende de lo que ya se ha analizado respecto a esta cultura, que se tenía en alta estima, como símbolo de prosperidad el contenido graso de los alimentos y la obesidad como de bienestar. Por otro lado reflexionar sobre los conceptos culturales estéticos en la sociedad del antiguo Egipto como se presentan en los artefactos arqueológicos de figuras esbeltas de algunos Faraones, se pueden derivar importantes concepciones que permiten mantener un punto de vista equilibrado sobre nuestra percepción de la imagen corporal que se tiene en la época contemporánea. La actual proyección que se ha hecho al respecto ha propiciado que la ganancia de peso y el consumo de “alimentos que engordan” se observen con un terror obsesivo. No se puede negar el hecho de que entre los adolescentes, quienes son al parecer los más vulnerables, se está presentando una tendencia cada vez más preocupante a desarrollar trastornos alimentarios con consecuencias fatales: la bulimia y la anorexia. Así el mal entendimiento del significado del término Obesidad (del latín *obesitas*: porque yo como) ha dejado la impresión mental de que el comer es malo y que la grasa es aborrecible. De allí se ha derivado el concepto de que

estar gordo o “llenito” está mal, dejando de lado el hecho de que para vivir se requiere un suministro adecuado de energía que sustente los procesos vitales. De hecho, en algunas condiciones clínicas, es deseable tener cierto sobrepeso, sin llegar a la obesidad, para enfrentar con mayor éxito enfermedades agudas que demandan un gasto energético elevado. Y por supuesto, se debe mostrar mesura al ganar peso.

Por otro lado de acuerdo a lo considerado también se señala la bendición de Dios diciendo:” Los que están plantados en la casa de Jehová, en los patios de nuestro Dios, florecerán. Todavía seguirán medrando durante la canicie—gordos y frescos continuarán siendo”. De aquí se desprende que los ancianos o adultos mayores que eran tenidos en alta estima por su sabiduría, debían encontrarse en condiciones de salud adecuadas: medrando, gordos y frescos. Se observa entonces una preocupación o más bien una proyección de futuro muy positiva al contemplar a los viejos como prósperos, funcionales y saludables; algo no muy lejano de los conceptos actuales de envejecimiento óptimo, funcional o saludable que se centran en promover un estilo de vida en el anciano que le permita adaptarse a los cambios fisiológicos que tienen lugar con el paso de los años.

Hemos de tener en cuenta que nos encontramos ante una transición epidemiológica que se caracteriza por la inversión de la pirámide poblacional en la que el número de los adultos mayores se ha estado incrementando. En enero de 2010 las Naciones Unidas dieron a conocer el informe sobre el *Envejecimiento de la población 2009*. En se destacan cuatro conclusiones principales:

- 1.-“El envejecimiento de la población no tiene precedentes,
- 2.-“El envejecimiento de la población es generalizado,
- 3.-“El envejecimiento de la población es profundo y tiene importantes consecuencias y repercusiones para todas las facetas de la vida humana,

4.-El envejecimiento de la población es permanente. (J. Gerantol Mayo 2002, 162)

“Respecto al México contemporáneo, en 1970 el 50% de la población era menor de 15 años. En el año 2000 se dio un aumento de las personas de la mediana edad y una disminución de los menores de 5 años. Actualmente México ocupa el 7mo lugar de los países con envejecimiento acelerado y el 7% de la población ya rebaso los 60 años. Para el año 2050 se estima que uno de cada cuatro habitantes será mayor de 60 años”. (Zuñiga E, Vega D, 2004)

“Por todo lo anterior, cada vez ha cobrado mayor relevancia el estudio del envejecimiento. De esto como ya se mencionó, se han desarrollado conceptos como el de envejecimiento «saludable», «activo», «productivo», «óptimo» y «positivo» los cuales se relacionan con las diferentes maneras de envejecer. Por ello estas formas o modos seniles se han clasificado bajo tres concepciones: Habitual, funcional y patológico. Según esta conceptualización del envejecimiento, el exitoso o funcional puede ser considerado como una variable categórica, de modo que se pueda establecer, para una determinada población, qué porcentaje de personas envejecen exitosamente y de la misma manera se puede establecer la prevalencia de las personas mayores que presentan un envejecimiento patológico”. Se considera que el envejecimiento funcional o exitoso es multidimensional y que “abarca, trasciende y supera la buena salud y que está compuesto por un amplio conjunto de factores bio-psicosociales: baja probabilidad de enfermedad y de la discapacidad asociada, alto funcionamiento físico y mental y alta participación social.(Rowe, J.W., y Khan, R,1987)

Lo anterior muestra que es urgente que como sociedad revaloremos el bien estar de la gente vieja y que nos ocupemos tanto personalmente como en colectivo de este reto, papel que el Estado deberá asumir como principal encargado del bienestar social y que en conjunción con las secretarías de salud, desarrollo social y educación

pública se pueda dar un mayor presupuesto a la ampliación de los servicios médicos para monitorear a los adultos mayores y detectar casos de obesidad o en su caso prevenirlos, además de acrecentar los espacios educativos dentro de los hospitales para la orientación nutrimental de nuestros adultos mayores.

Siendo especialmente importante el encarar la obesidad y los problemas que está desencadenando en el país. Al respecto otro estudio publicado en el 2008 en la revista de Salud pública de México cuyo objetivo fue describir las entidades patológicas más frecuentes y los indicadores de nutrición presentes en los adultos mayores mexicanos encontró que el 64 % de los hombres y el 74% de las mujeres presentaban sobrepeso u obesidad. Se detectó obesidad central (acumulación abdominal de grasa) en el 70% de los hombres y 74% de las mujeres; con una circunferencia de cintura promedio >96cm. El 22% de las mujeres y 26.4 de los hombres con presión arterial elevada (Sin Dx previo) y el 41.3% de mujeres y 28% de hombres con hipertensión diagnosticada previamente. El 28.7 % de hombres y el 32.8% de las mujeres con Colesterol >200mg/dl. Se encontró con Diabetes mellitus al 15.4% de los Hombres y 19.6% de las mujeres, de los cuales solo tenían buen control de la enfermedad el 24.3% de los varones y 20.4% de las féminas. (Salud pública de México, 2008)

De modo que el reto educativo es verdaderamente grande y la solución propositiva debe ser de gran envergadura.

Por ello será fundamental retomar la enseñanza conceptual de valorar a los viejos y realizar una proyección de la salud nacional que busque fomentar las mentalidades equilibradas, esto puede ser posible por medio de no propiciar posturas radicales sobre el comer, el ejercicio o la visión que se tiene sobre los alimentos. Por ello es vital que los contenidos de educación física puedan ser vistos en la verdadera magnitud que representan. En los últimos años en Mexico se ha visto una disminución en la cantidad de horas destinadas a impartir educación física en los diferentes niveles escolares. En secundarias técnicas por ejemplo se están dando 2

horas de educación física por semana, y lo peor de todo no es solo la cantidad de tiempo, tuve la oportunidad de trabajar mi servicio social dentro de una escuela técnica industrial del área metropolitana de la ciudad de Mexico, omitiré el nombre por respeto a la institución, pero sin lugar a dudas aunque había un esfuerzo tanto del docente como por parte del alumnado en muchas de las asignaturas, cuando llegaba el momento de la educación física era la hora de jugar, de tomarse a la ligera la materia, los alumnos se salían a comprar chatarra y el profesor que no era un especialista en deporte ni en el área de educación física cabe señalar, se tomaba muy a menudo horas libres y sus faltas a impartir esa materia eran constantes.

En este punto sin lugar a dudas se debe de proyectar una asignatura con mucha mayor seriedad y de un carácter disciplinario. La escuela debe fomentar más allá que unos breves estiramientos, debe educar al cuerpo, si recordamos el desarrollo de aprendizaje según Jean Piaget comienza siendo sensoriomotor, los bebés aprenden con el movimiento y a pesar de que con el tiempo sus procesos cerebrales van logrando mayores procesos cognitivos, estimular el resto de los procesos es necesario con el fin de mantener a la vanguardia su uso y no atrofiarlos.

Algo más a retomar entonces y que surge del momento de reflexión sobre Egipto, es la educación para adultos mayores, esta se ha dejado totalmente de lado, en Mexico por ejemplo podemos notar que hay aún un esfuerzo por educar a los niños pero en el caso de los adultos no es igual, y es importante ya que en obesidad de adultos Mexico presenta el segundo lugar en obesidad a nivel mundial y como analizamos a esto se le añade que estos adultos que hoy radican entre los 35-55 años se volverán la parte más abundante de la población cuando lleguen a la tercera edad superando el número de ancianos al de jóvenes.

Es necesario por ello y urgente retomar las ideas de Paolo Freire sobre la educación para mayores, para ser utilizados por la nutrición y en conducción crear planes y programas que eduquen al adulto sobre el comer, si como se escucha educar al

adulto sobre sus hábitos alimenticios, por ello es importante que las instituciones básicas incluyan en su proyecto a la escuela para padres de familia y en el caso de las universidades añadir una materia con un amplio contenido práctico, cargado del cuidado de la salud y la nutrición, tanto a niveles de licenciatura como en los postgrados.

- 1) Por ello una reforma educativa que el estado promueva deberá ser de corte curricular y no una reforma laboral disfrazada que modifique las condiciones de permanencia de los trabajadores de la educación, más bien deberá atender a instruir a los sectores que han sido olvidados, a recobrar contenidos dejados atrás de corte cívico y moral y a resolver problemas sociales profundamente graves como la obesidad.

Propuestas que retoman la Visión Clásica.

En este análisis de la tesis expuesta y los capítulos anteriores tenemos que estudiar con especial cuidado los aprendizajes que nos deja Grecia, ya hemos dado cuenta no solo en esta obra sino en la mayoría de los trabajos que recurren a la investigación histórica, que Grecia es el gran fundamento de toda la cultura occidental y bien esta tesis nuevamente constara este hecho.

Hablando de la medicina podemos analizar del capítulo 2 que fue Hipócrates quien dio origen a estos estudios de manera científica y que de estos resultado la base de lo que a lo largo de los siglos se iría constituyendo en una de las ciencias más importantes de la historia. Y ayudo a los griegos a combatir la obesidad pues fue el primero que vio la obesidad como un precursor de la muerte y por ello como una enfermedad. Para nuestra época en el Mexico contemporáneo es vital rescatar esta visión, ¿Quién no ha escuchado frases cómo? Gordito pero feliz... Lo que importa es lo que llevo dentro... no me importa estar gordito lo importante es el ser humano que hay dentro.

Si ponemos atención en estas afirmaciones, la gente suele relacionar el problema de la obesidad con su grado de aceptación social y lo han convertido en un aspecto meramente estético, y esta visión es de raíz errónea pues ya vimos que está implicado algo más que la aceptación de las personas, está involucrado su bienestar físico, su salud y su propia vida.

- 1) Educar es hacer conscientes de esto a las personas, es hoy urgente más cuando analizamos que Mexico es primer lugar en obesidad infantil, nuevas generaciones que empiezan a poner en peligro su vida desde una temprana edad. La obesidad es un factor de mortalidad, no una cuestión estética o de sociedad.

Otro aspecto primordial que retomaremos de los griegos es la importancia del ejercicio, primeramente desde la óptica médica, y los estudios de Hipócrates, quien consideraba que los movimientos ayudarían a desarrollar ligereza en los individuos y ayudarían a reducir la obesidad. Contrarrestar la vida sedentaria en esta época contemporánea es vital. El cuerpo está hecho para moverse y el alimento para dar energías y nutrientes y permitirnos hacer nuestras actividades diarias. El hecho de pasarse la vida frente al televisor o la computadora es un grave error por parte de nuestra cultura, y ha de contrarrestarse haciendo físicamente algunas cosas que hemos dado a cargo 100% de las máquinas y adelantos tecnológicos. ¿Porque no cambiar EL MICROBUS O EL AUTO por la bicicleta? O que tal cambiar las horas de tv por el GYM, sin lugar a dudas disfrutar de la actividad física ayudara a que no se haga pesado el ejercicio. El resultado del ejercicio permita salud física y también salud mental, pues los efectos que generan traumas con la obesidad como raíz son más comunes hoy que nunca.

- 2) Ahora retomaremos el ejercicio como disciplina y es aquí cuando debemos recordar que la escuela es el principal motor formativo junto con la familia del individuo, es por ello que para que el ejercicio se convierta en un importante

elemento de la curricula, primero se le debe dar una debida dimensión de importancia a nivel ideológico, concebir desde el poder que si educamos hábiles y bien ejercitados ciudadanos estos rendirán mucho mejor en cualquier sector productivo de la nación. Algo que parece afectar bastante es la constante y reciente disminución de horas en la educación física en nuestro país, la poca promoción hacia formar atletas, la falta de apertura para poder hacer llegar a los jóvenes a las grandes magnitudes del deporte, el hecho de que la mala alimentación crea pereza y rechazo hacia la vida disciplinada y nutritiva del deportista. Trabajar todos estos rubros es disciplina, es crear disciplina, y parece ser que es trabajo conjunto de nosotros los especialistas de la educación y de los especialistas en salud y nutrición trabajar en conjunto para obtener un mejor curriculum.

En Grecia fueron los macedonios quienes lograron unir las virtudes físicas de los espartanos con las virtudes intelectuales y artísticas de los atenienses, además agregaron su sello particular que los llevo a el uso pericial de los elementos a disposición.

- 3) Por ellos llamaremos a esta astucia de conjugar la multidisciplina “fenómeno macedonio”, esto es lo que hace tanta falta en nuestra nación, ya vimos en este mismo capítulo que el individualismo nos hace daño, pues la forma de combatirlo es fomentando el trabajo en equipo. La solución a la obesidad, nuevamente reitero, esta principalmente al alcance de la educación, y el fomentar la disciplina del deporte es fundamental a través del “fenómeno macedonio”.

Los griegos fueron los primeros que mezclaron las escuelas con una filosofía consiente de vida es decir estaban intencionalmente promoviendo una forma de pensar que los llevara a un fin común, sofistas: querían preservarse en el poder, escépticos: querían cuestionarlo todo, los seguidores de Sócrates: que causaban convulsión por su pensamiento científico diferente de todos. Pero fuere cual fuere su

bandera lo que hacían era defender una ideología. Hoy el mexicano en su gran mayoría no defiende una ideología, vive al día, seguramente apremiado por las circunstancias económicas que encara, y los constantes aumentos de la canasta básica. Cuando hay tanta aflicción y estrés por conseguir el alimento diario se carece de tiempo para formarse y es aquí lo importante de recurrir más allá de la formación de valores, a la formación de una filosofía de vida y una que sea consiente, razonada y que pueda ser defendida con argumentos, esto permitirá tener ciudadanos mejor instruidos y cultivados moralmente. El carecer de una ideología de vida y tomarse a la ligera todo radica en lo que ya es un problema en nuestros días, adicciones como el alcoholismo, tabaquismo y adicción a la comida grasosa para buscar alivio, o por el simple ocio o sin sentido de la vida. Por ellos es vital alimentar lo que popularmente llamaríamos el “sentido de la vida” y que más religiosamente sería “alimentar el espíritu”.

Hombres de oro, plata y bronce... lo que a muchos les ha parecido una medida elitista de la Grecia esclavista y aristocrática, nos es sumamente útil pues educar a los hombres de acuerdo a su virtud tiene mucho sentido, ya que se potencializan las habilidades que las personas poseen genéticamente y que pueden detonar el grandes pensadores, deportistas, músicos, militares etc... a esto se le llama educación vocacional, y hoy en día es importante retomarlo pero asumiendo el reto que esto de verdad implica. Hoy se ve a la escuela técnica como un escape para el que le urge salir y ponerse a trabajar, para el que ya no tiene recursos para estudiar por más años o simplemente para el estudiante holgazán que ve un sistema más laxo que el de incluirse en un bachillerato con miras a la educación superior.

- 4) Tenemos que cambiar esa visión, y que aquel que tome la opción técnica sea por vocación y algo que ayudaría profundamente sería incluir habilidades técnicas desde los niveles básicos, ayudando a que el trabajo no solo sea teórico e intelectual en la escuela, sino también allá una interacción con el trabajo físico de índole técnico, para que a la edad del bachillerato sea una decisión orientada por vocación más que una decisión porque no queda de

otra el elegir ser técnico. Además sería una medida profundamente acertada el dar la opción al técnico que al terminar sus estudios pudiera ser insertado al nivel técnico-profesional, es verdad que esto implicaría un trabajo sumamente grande y tal vez muy costoso, habría que mejorar las escuelas desde nivel primaria y secundaria, contar no solo con aulas de clase además, tener espacios para los deportes, y talleres para la enseñanza de oficios técnicos y artes. Además de capacitación docente para ejercer una pericia vocacional que permita detectar a esos hombres de oro para enfocarlos en una educación especializada. ¿Valdrá la pena? ¿O será más necesario un aeropuerto carísimo y un avión presidencial más costoso que el de una nación de primer mundo?

Este rubro ¿cómo ayuda a contrarrestar la obesidad? Al fomentar actividades prácticas y técnicas se reduce el trabajo meramente sedentario, el movimiento ayuda a quemar calorías y contrarrestar el síntoma tan común de pereza, es por ello que es tan importante este particular rubro y que no solo ayudara a los que sufran de obesidad, sino al grueso del alumnado.

Nuevamente los griegos resaltan lo que casi todas las culturas hasta ahora analizadas han hecho, la importancia de la familia. Esta institución ancestral que es el primer contacto del individuo con el resto. Su interacción que lo convierte un ser social y un ser con comunicación y lenguaje.

La familia será un importante motor de desarrollo en formación ciudadana y en hábitos alimenticios y así contrarrestar la obesidad, para ello es indispensable que los padres en la familia estén ya educados y formados con los preceptos hasta ahora manejados.

En resumen que rescatamos del pensamiento Griego.

- concebir a la obesidad en su debida magnitud como enfermedad y precursor de la muerte.
- importancia del ejercicio en la vida diaria.
- promover el ejercicio como disciplina.
- utilizar el “fenómeno macedonio” (conjunción de la multidisciplina)
- escuelas con un propósito filosófico (promover la filosofía de vida)
- retomar la educación vocacional (hombre de oro, plata y bronce)
- rescatar a la familia como institución.
- importancia de la educación técnica.

Propuestas del Aporte de Roma y su legalidad.

Nuevamente es inherente a Grecia que analicemos el Aporte de Roma a las propuestas y conclusiones de esta tesis, pues los romanos como analizamos son los ejecutores legales del pensamiento Griego y no podemos dejarla de lado.

Los romanos como analizamos retomaron los estudios de los griegos. Galeno fue quien hizo la diferenciación entre la obesidad moderada y la obesidad mórbida, dejo una importante lección y es el de la previsión, pues al hacer esta distinción se puede detectar el problema y prevenirlo. Es por ello que en Mexico se debe incrementar la cultura de la prevención, hacer campañas que de verdad dejen un impacto y que crezcan la conciencia de las personas sobre las consecuencias de la obesidad, el evitar el que esta llegue a niveles mórbidos y produzcan enfermedades físicas y mentales en el individuo que la padezca.

La cultura de la prevención y de la distinción de lo moderado y lo mórbido es una práctica que atañe nuevamente a una colaboración entre el área educativa y el área médica nuestra constitución exige una educación integral y tener preparados a

nuestros docentes para detectar problemas será vital para canalizarlos con el debido especialista, ya sea el nutriólogo o el médico en caso de una deteriorada salud consecuencia de la mala alimentación y la obesidad.

Galeno nuevamente habla sobre la obesidad consecuencia de un estilo de vida, es por ello que esta afirmación resulta uno de los datos más importante de esta tesis, tener presente esto ayuda a hacer conscientes desde pequeños a las personas que la obesidad será producto de su estilo de vida, de lo que coman, de lo que hagan en su tiempo libre, de lo que lean, vean y escuchen. Su estado es producto de sus hábitos, de su vida en sí.

- 1) Es por ello que en la actualidad cobra mucha importancia el crear la cultura del deporte, de la nutrición y de las comunicaciones. Las televisoras deben de crear conciencia de forma coherente, la radio los periódicos. No se puede por un lado poner a la fundación de la televisora dominante a promover los valores, y además a transmitir los comerciales de la secretaria de gobernación a invitar a checarse a medirse y a moverse y al mismo tiempo promover infinidad de comerciales de productores mucho más hábiles y con mayor presupuesto para los comerciales de comida chatarra y engordaría de todo tipo, presentando sus productos de una forma por demás atrayente.

Así es, para promover un estilo de vida sano debemos procurar una sociedad que se alinie de manera gradual, a una sociedad general sana, promoverlo implica que uno mismo la viva e incluso no estaría de más que los mismos maestros estuvieran preparados tanto física e intelectualmente con la cultura del deporte. A pesar de todo esto algo vital es que cada quien asuma la responsabilidad personal que implica el cuidado de su salud.

De los romanos retomamos también la cultura de la dieta terapia. Es común escuchar que alguien se ponga a dieta, pero en realidad todos llevamos una dieta,

alta en algún grupo alimenticio o baja en otro, saludable o perjudicial pero todos llevamos una dieta, es por ello que de los romanos retomamos el hecho de poner bajo un régimen alimenticio o dieta terapia a quienes ya padezcan obesidad y promover una dieta balanceada en quienes todavía no tengan este problema.

- 2) Esto será un trabajo conjunto de la sociedad y también de las escuelas puesto que deben promover aquellos alimentos nutritivos, la venta de comida chatarra en las escuelas no solo debe ser disminuida sino erradicada y nuevamente el crear materias que hablen de la nutrición y las consecuencias de los alimentos dentro del aula y de los programas de estudio es fundamental.

Seria provechoso promover actividades en los cuales los niños jueguen con los elementos de los grupos alimenticios y se les ponga a que piensen elaboren una dieta que ellos creen que sería buena idea, después orientarlos y hacerlos ver los beneficios de lo que ellos proponen o corregirlos y hacerlos ver las consecuencias de optar por una versión no tan adecuada.

- 3) Los romanos son los promotores de institucionalizar y crear una nación de derecho, por ello la propuesta de esta tesis no puede dejar de lado una exigencia a los macro niveles políticos para que se hagan leyes que limiten la promoción de los productos chatarras y su venta no solo en centros educativos sino también a las afueras de ellos. Es posible esto en un país donde se apremia la libertad de mercado? Si, puesto que la obesidad es un problema que ha alcanzado niveles escandalosos y está atentando contra la saludable convivencia armónica y social de la nación. Por ello de los romanos retomaremos la propuesta de incluir en nuestra nación de derecho legal aunar leyes que limiten el consumo de productos poco nutritivos. Además es importante crear instituciones que atiendan a las personas con obesidad y otras que prevean o en su caso fortalecer a las ya existentes con recursos económicos para que maximicen su alcance por todo el país.

Propuestas retomadas de la edad Media.

En este texto hemos analizado brevemente a la edad media y su pensamiento religioso, ¿esto ha tenido algún propósito? Es importante distinguir que si bien sería contradictorio proponer contenidos de índole religioso a lo que dicta nuestra carta magna sobre la educación, no estaría mal que reflexionáramos un momento lo importante que sería retomar contenidos de tipo “ético”.

Y es que para el cristianismo se ve la glotonería o gula (comer por placer) como un pecado capital, debido a que el desear el alimento de forma tan vehemente produce codicia en el corazón del hombre. Y entonces nos invita a cultivar autodominio y moderación. A fin de controlar ese deseo desmedido que como propósito tiene el placer.

Correcto eso es lo que dice el cristianismo, y hasta los libros de texto de 1960 se seguía instruyendo la ética de la mano de la moral, si bien esta tesis no propone contenidos religiosos, si propone la inclusión de los valores éticos como la moderación y el autodominio. La falta de estos dos valores son predominantes en nuestro Mexico contemporáneo y prueba de ello es el fomento de la idea mercantil de la satisfacción inmediata... los anuncios publicitarios promueven y estimulan a comprar cada vez más y en mayor cantidad productos con poco valor nutritivo o excesivamente enjordanes. Y ojo esto se hace con la finalidad de satisfacer un deseo y obtener el placer, parece que en las grandes ciudades el comer se ha vuelto una solución para lidiar con el estrés producido por la vida acelerada.

¿No será entonces necesario contrarrestar esta búsqueda desmedida del placer con valores de tipo ético? Y el lugar perfecto es la escuela, si se enseñan valores cívicos es necesario promover los valores éticos, por ello entran en juego dos instituciones la familia y la escuela, y como mencionamos anteriormente los padres deben de ser

educados para poder educar, y la nutrición y lo que comemos no es la excepción, pues debemos asumir una actitud responsable.

De la edad media rescatamos y proyectamos para el Mexico actual.

- 1) La educación de tipo Ético, adheridos a los contenidos cívicos.

Aportes de la Modernidad.

Finalmente pensemos en todos los adelantos que han venido con la modernidad, es verdad que hemos analizado muchos aspectos tanto de ciudadanía como sobre la obesidad, pero aquí en la modernidad entra en juego algo muy importante, llega a la vida del ser humano el pensamiento científico y con esta forma de pensar, llega también el avance en el área médica, el surgimiento formal de la química, la nutrición y más adelante de la medicina deportiva etc. Es por ello que la modernidad nos ha permitido conocer algunos rubros que permiten monitorear nuestra salud como el descubrimiento del Índice de masa Corporal, el índice cintura cadera y medir la cintura que permiten en conjunción que podamos medir atreves del peso y la estatura nuestro porcentaje de grasa en el cuerpo.

Es precisamente gracias al desarrollo de dicho índice de masa corporal (IMC) que de acuerdo con una información publicada en el 2012 por la Organización Panamericana de la Salud pudo afirmarse que: “La obesidad y el sobrepeso son un desafío formidable de salud pública en México ya que el número de personas obesas y con sobrepeso en México se ha triplicado durante los últimos 30 años.

(Organización Panamericana de la Salud, 2012).

Además hemos podido detectar completamente el cuadro clínico de la obesidad, es decir las características que posee y como se van presentando en nuestro cuerpo,

ahora sabemos las dimensiones que esta tiene y la reconocemos como una enfermedad.

- 1) La propuesta entonces sería, porque no enseñar a los niños, adultos, ancianos a cuidar su cuerpo, a monitorear así como se monitorea el cáncer de mama de la misma manera hacerse constantes chequeos en la cintura, observar los acumulamientos de grasa, medirse con una cinta el tamaño de la cintura y abdomen, aprender a sacar su índice de masa corporal, y nuevamente enseñarles científicamente de manera sencilla los diferentes nutrientes que poseen los alimentos que se consumen, que conozcan los grandes grupos, que sepan que es un carbohidrato, que es una proteína y que son las frituras y dulces que consumen y el resultado energético y estético en su cuerpo, que se hagan responsables de sí mismos a conciencia.

Otra cosa importante que debe ser reflexionado es el gran detonante tecnológico de la modernidad, cuantos descubrimientos en tantas áreas producto de las revoluciones industriales. Estas han tenido un efecto positivo en algunos rubros y negativos en otros como el ambiente, pero no profundizaremos en este momento en eso. Si no más bien sería importante buscar aplicar más de lleno las tecnologías en las didácticas educativas, valerse de algunos recursos más allá del pizarrón y el texto.

Varios autores entre ellos Aurelio de los Reyes afirmaron que vivimos en una sociedad hipervisual, y sin lugar a dudas las imágenes juegan un papel importante dentro del mundo comercial y político, no en balde los despilfarros de campaña en comerciales, espectaculares y camionetas con una pantalla enorme que anuncian al candidato de algún partido político, porque no utilizar esta herramienta para impactar contenidos educativos, cultura del deporte, utilizar el teatro, el cine y los medios a fin de promover la sana alimentación y la nutrición.

Por ello de la modernidad la proyección se sintetiza en 2 propuestas.

- enseñanza escolar del cuadro clínico de la obesidad y el monitoreo responsable.
- medios tecnológicos al servicio de una educación integral e impactante.

La relación entre obesidad y formación ciudadana, y su explicación mediante la Historia.

Esta tesis ha tenido como objetivo demostrar que la obesidad atiende a un problema educativo y no de índole únicamente clínico, puesto que la falta de información y conocimiento nutricional ha llevado a ocasionar una ingesta desmedida de azúcares y grasa por parte de los individuos en las últimas décadas. El estudio histórico reveló que durante los años que el ser humano ha vivido nunca había resultado un verdadero problema la obesidad, eran escasos o temporales los momentos en que la obesidad se hacía presente, por ello se rescataron propuestas de estas épocas que pueden ser útiles para la lucha contra la obesidad hoy cuando si es un verdadero problema. Sin embargo el principal punto de coyuntura está encontrado en el propósito de la formación ciudadana puesto que desde la visión de quien intenta formar a los pueblos, es decir el Estado, se encierra una preservación del poder.

El estado ha dictado formas de pensar que hoy resultan perceptibles en documentos oficiales pero ha creado también instrumentos que parecieran en la práctica llevar por un rumbo contrario a la formación de ciudadanos. Comprendemos que la obesidad está ligada al fracaso de la formación ciudadana que busca el estado Mexicano en su discurso oficial.

La realidad es que hemos comprendido que la formación ciudadana ha existido siempre y ha ayudado a la preservación de la especie, hordas de cazadores que obedecían e iban a cazar, guerreros que defendían sus pueblos instados por aristócratas, obreros que desarrollaron revoluciones industriales, y tal vez obesos

que enfermos y limitados son más fáciles de manipular y de imponérseles leyes, que consumen productos que hacen más rico a un grupo reducido, sin importarles que eso les dañe, obesos que preservan la especie de un grupo llamado Burguesía y una burguesía que tiene en su mano a un Estado que resulta impotente y estéril, Formando ciudadanos obesos al servicio de la burguesía y todo tiene una explicación que culminara con el siguiente subtema.

LA INSERCIÓN DE MEXICO AL MUNDO GLOBALIZADO, EL TRATADO DE LIBRE COMERCIO Y SUS REPERCUSIONES EN LA ALIMENTACIÓN Y LOS MERCADOS.

En 1994 Mexico tomo una medida política que cambiaría sin precedentes el modo de vivir de los mexicanos, el primer día del año de 1994 entró en vigor el TLCAN o tratado de libre comercio de américa del Norte, que era asumido por un estado mexicano que buscaba abrir sus mercados a los dos vecinos del norte, principalmente los vecinos inmediatos a saber los Estados Unidos de Norteamérica.

Los objetivos del tratado en el discurso oficial fueron:

- (a) Eliminar obstáculos al comercio y facilitar la circulación trilateral de bienes y de servicios entre los territorios de las partes.
 - (b) Promover condiciones de competencia leal en la zona de libre comercio.
 - (c) Aumentar sustancialmente las actividades de inversión en los territorios de las Partes.
 - (d) Proteger y hacer valer, de manera adecuada y efectiva, los derechos de propiedad intelectual en territorio de cada una de las partes.
 - (e) Crear procedimientos eficaces para la aplicación y cumplimiento de este tratado, para su administración conjunta y para la solución de controversias.
 - (f) Establecer lineamientos para la ulterior cooperación trilateral, regional y multilateral encaminada a ampliar y mejorar los beneficios de este tratado.
- (<http://www.americaeconomica.com/portada/bloques/nafta.htm>)

La implantación de este tratado puso en una visible desventaja a Mexico ya que las empresas nacionales no podrían competir en inversión con las empresas norteamericanas, y comenzó una invasión sin precedentes de cadenas comerciales principalmente estadounidenses, al eliminar los obstáculos comerciales como la de los altos precios de aranceles, la mercancía que provenía de los Estados Unidos entro con gran facilidad a Mexico y comenzó a llenar el país con sus mercancías en masas. El problema radico en gran medida a que el salario mínimo en Mexico sumamente inferior al de los Estados Unidos, creo un abandono de muchas empresas y maquilas que se trasladaron a Mexico con el objetivo de captar la mano de obra más barata.

Debido a que desde 1882 el gobierno Mexicano redujo al 1.37% el presupuesto para la agricultura, ganadería y pesca (cifra que es absurda en comparación con el tamaño del país que requería de esas actividades para su alimentación) los agricultores, ganaderos y pescadores ante la falta de recursos abandonaron dichas actividades y se mudaron a las grandes ciudades para emplearse en las crecientes empresas trasnacionales que contrataban en grandes cantidades, con sueldos sumamente bajos pero ofreciendo una relativa estabilidad laboral que después también desmantelarían con los famosos servicios a terceros.(González Humberto 2007)

Con el abandono del campo, las necesidades de importar los alimentos comenzaron a llegar, mientras los Estados Unidos se llevaban los sobrevivientes alimentos naturales de Mexico, ellos enviaban frutas y verduras alterados por los productos transgénicos, estos productos mutados químicamente para su crecimiento acelerado, empezaron a actuar en el sistema endocrino de los mexicanos y ante el acelerado aumento hormonal, junto con esta segunda fusión gastronómica, se empezó con los problemas severos de obesidad.

La comida rápida y la difusión de los alimentos fritos cambio radicalmente la dieta de los Mexicanos que agrego ya a una dieta rica en maíz, cantidades impresionantes de azucares y carbohidratos complejos así como harinas.

Los medios de comunicación empezaron a modificarse ya que fueron requeridos y pagados por las nuevas empresas para promover sus nuevos productos, entre ellos claro esta los nuevos alimentos que despertaban curiosidad y se volvíán la sensación en un país hasta entonces agrícola. Como era de esperarse el campo Mexicano fue abandonado y cada vez más pobladores se enrolaban como trabajadores de las nuevas empresas que crecían más y más de una manera impresionante.

Los productos tecnológicos también influyeron de manera notable pues los automóviles y electrodomésticos entraron al mercado de una manera sin precedentes, los productos Norteamericanos bajaron muchísimo de precio y lograron vender grandes cantidades de unidades en Mexico, había cada vez más Mexicanos viendo la televisión y conduciendo automóviles y menos haciendo actividad física. Mas mexicanos comprando alimentos como hamburguesas y papas fritas y menos cultivando o preparando sus propios alimentos. Las frutas y verduras nacionales iban desapareciendo ante las cada vez más perfectas geométricamente frutas y verduras norteamericanas, los mercados locales siguen desapareciendo ante los grandes centros de abastecimiento. Ante tales normas de mercado era imposible que Mexico compitiera ante un país sumamente desarrollado que enviaba los desperdicios saborizados que sus habitantes empezaban a dudar en consumir y que tantas protestas empezaban a generar en su país de origen.

Humberto González escribió lo siguiente: *“Otra estrategia del gobierno federal para que la agricultura se orientara de acuerdo con las "fuerzas del mercado" fue el cierre y la privatización de prácticamente todas las empresas paraestatales y los organismos que daban apoyo al sector agropecuario, ya fuera en la parte de producción (como Fertilizantes de México y el Banco Nacional de Crédito Rural) o en*

la de comercialización (como fue el caso de la Compañía Nacional de Subsistencias Populares).” (González Humberto 2007)

Andrés Manuel López Obrador habla en su libro la “Mafia que se adueñó de Mexico”, puntualmente de la cantidad de empresas paraestatales que se privatizaron durante todo este periodo.

Por lo tanto vemos que no solo hubo una permisividad por parte del estado mexicano, sino una colaboración y promoción de los productos chatarra, y es que el estado saco las manos de los mercados y permitió que el sector privado principalmente extranjero fuera quien estableciera los precios de los alimentos importados, al llegar a ser más baratos que los productos nacionales, la demanda de los productos Americanos fue mucho mayor y el cierre de cada vez más empresas nacionales que no recibieron el respaldo del gobierno fue mucho mayor.

Humberto Gonzales comenta:

“Con base en el concepto de vulnerabilidad alimentaria se analizan las implicaciones que, en los últimos veinticinco años, ha tenido la política agroalimentaria de México en el acceso sustentable de la población a una alimentación suficiente, nutritiva y saludable. Este análisis considera tanto factores de orden natural (diversidad genética, cambio climático y degradación ambiental), como económico (autosuficiencia alimentaria e importación y exportación de alimentos) y social (movilidad de la población, ingreso y niveles de pobreza). Concluye que la política agroalimentaria en México ha contribuido a una mayor vulnerabilidad alimentaria de la población mexicana en el corto y mediano plazo”. (González Humberto 2007)

Así es como este autor comenta Mexico se volvió vulnerable, poco sustentable y degradado ambientalmente.

Como era de esperarse el impacto ecológico y al medio ambiente de tantas trasnacionales, fue que empezaron a apoderarse de nuestras reservas de agua, para vender refrescos y bebidas saborizadas, para abastecer sus fábricas y negocios en

grandes plazas comerciales. Se crearon cada vez más ciudades sobrepobladas y mal distribuidas demográficamente, esto detonó en otra epidemia llamada “estrés”, como vimos otro desencadenante del comer con exceso.

Un factor más fue el de la inestabilidad que sufrió la canasta básica durante el resto del gobierno de Salinas de Gortari y el gobierno de Zedillo Ponce de León y es que los principios más básicos en la economía marcan que las leyes de mercado están claramente limitadas por la oferta y la demanda, los precios se incrementaban al no existir suficiente cantidad debido al abandono del campo, y al caer en manos de sectores privados el precio dependía de múltiples factores que alteraban los precios y no los hacían estables. Además tras la adoptada política Neoliberal el estado dejó de regular los precios y fue cediendo el control de los mercados al sector privado.

Los propietarios multinacionales se hicieron dueños de la tierra, y de forma no visible de todos los habitantes del país, México empezó a ceder aquel estado paternalista de las épocas de los 40 a los 70 y comenzó a priorizar los intereses internacionales antes que su compromiso con el desarrollo social de sus habitantes.

En 1993 se completó el golpe ideológico con una reforma educativa que se encargó de dividir con los contenidos educativos en aptitudinales (habilidades), conceptuales (conocimientos), actitudinales (valores), preparando así un sistema educativo por competencias, lo que a simple vista no pareciera algo negativo, dejando a un lado lo funcionalista que resultó esta reforma en la práctica, nos atañe que los contenidos nunca contemplaron una educación alimentaria, y fueron enfocados principalmente a retener conocimientos para después ejercerlos en el medio laboral, aquel que demandarían las empresas. Aunque en el discurso se contemplaron los valores, curricularmente se les hizo un lado en la cantidad de horas que se les dedicó, relegando a un plano de principal importancia el Español y las matemáticas, dejando en un segundo plano las materias de identidad nacional como la Historia y el civismo, y enviando a un tercer plano la Educación Física que adquirió una figura de materia de poca importancia. Además de esto las cooperativas escolares no fueron

supervisadas adecuadamente y comenzaron a vender tantos productos azucarados y poco nutritivos a los niños, facilitados en gran medida por las bondades que recibían todas las empresas que distribuían los productos y que llegaban a todos los rincones del país.(Zorrilla Margarita 2008)

Los regímenes fiscales favorecieron en gran medida a las transnacionales que amparadas por aquel tratado de libre comercio pagaban pocos impuestos que a veces incluso nulificaban con la creación de fundaciones de supuesta ayuda a los sectores menos favorecidos. Los ingresos en el erario público por parte de las grandes corporaciones eran nada comparado con las ganancias abismales que se obtenían de todas las mercancías en venta, entre ellas claro esta los alimentos que eran una mercancía más en oferta.

Mexico se enfrentó a una inserción al mundo globalizado es decir esa ideología que promovía el modelo Norteamericano y todas sus prácticas, los mercados sucumbieron (servicios, dinero, trabajo y mercancías) ante las nuevas prácticas que el estado adopto a saber: “dejar pasar, dejar hacer”. (Friedman, Milton 1962)

Que importante es tomar en cuenta este importante momento histórico que más que ser una serie de sucesos desarrollados aleatoriamente o circunstancialmente, es un momento perfectamente estructurado, el presidente Carlos Salinas de Gortari quien tomo sus estudios de Postgrado en la universidad de Chicago, famosa por ser la promotora de la corriente Neoliberalista impulsada por Milton Friedman, fue quien tomo a su cargo firmar dicho tratado, si bien la apertura de Mexico a la globalización se empezó a fraguar bajo el mandato de Miguel de la Madrid, la culminación legal de este suceso tuvo lugar bajo el gobierno de Salinas.

Ante todos los elementos expuestos en este subtema es evidente que la obesidad no fue el resultado de un descontrol imprevisto, fue más bien el resultado de una política

de formación ciudadana que contemplaba hacer consumistas voraces de la población.

La obesidad en nuestro país es consecuencia de una política de Estado: Neoliberalismo.

“CONCLUSIONES DEL PROYECTO”.

“Educar para transformar” “educar para liberar” es el lema de nuestra Universidad Pedagógica Nacional, esta frase que se compone de 2 afirmaciones y que encierra un reto dentro de su esencia, hemos hecho toda una investigación de tipo histórica tanto de la obesidad como de la formación ciudadana y hasta ahora hemos podido darnos cuenta que la mirada de la formación ciudadana está expuesta a un contexto histórico y se atiene plenamente al ejercicio del poder. Así es, la educación y la formación se someten al ejercicio de una política de Estado, también ha quedado claro que la visión y el concepto que se tienen tanto de la obesidad como de los alimentos se ha modificado a lo largo de la historia.

Hemos realizado un aprendizaje de la historia gracias a que pudimos obtener los aspectos positivos de cada etapa para construir una serie de propuestas que pueden ser los puntos de partida de una proyección curricular en una futura tesis.

Es momento entonces de mirar los hechos desde el poder y ver el propósito de una organización social y como esto modifica la visión de la obesidad y da o no solución al problema que esta representa.

Observamos a la comunidad primitiva, dominada por matriarca o patriarca dependiendo de su geografía y el contexto de sus creencias, su pensamiento mágico infundía temor y adoración a las fuerzas naturales. La necesidad de sobrevivir obligaba a realizar mucha actividad física tanto a hombres para cazar, como a

mujeres para recolectar. El alimento tiene un lugar sumamente valioso pues está expuesto a demasiadas situaciones tanto de geografía como de cuidados por parte de la comunidad, es tan apreciado que la obtención del alimento significaba la preservación del grupo o comunidad. La obesidad sirve para resistir las etapas de los duros inviernos o sequías donde los alimentos escaseaban.

La formación del ser humano va ligada directamente a la obtención de los alimentos e incluso la preservación del poder por parte del patriarca está sujeta a la obtención de alimentos, pues si no morirían. El desarrollo de las habilidades físicas es primordial lo que conviene es que el hombre sepa cazar y la mujer recolectar.

Y ahora nuestra sociedad experimenta un rotundo desajuste en este rubro, la sociedad de México contemporánea es incapaz de producir su propio alimento, al patriarca le convenía mantener ejercitados a sus cazadores pues ellos obtenían el alimento ¿Ahora que le conviene al gobierno? El poder enfundado en la burguesía hace creer a las personas ahora que la verdadera riqueza reside en el dinero que nos permite comprar o consumir los productos, el derecho al deporte se ha transformado en una mercancía, obtenible a cambio de dinero, el alimento se ha convertido en una mercancía que será obtenida a cambio de dinero. Esto ha generado en la población un estado del sentido del bien a través del dinero, si tienes muchos billetes puedes comprarte todo lo que quieras. Sin embargo no nos damos cuenta que la verdadera riqueza reside en los recursos, los alimentos, el agua, la tierra que sirve para extraer y cultivar ambos. ¿Quiénes son los dueños de estos recursos? Sin lugar a dudas las más altas esferas de la burguesía. ¿El estado para quien trabaja?.

Los sistemas esclavistas antiguos permitieron que mientras unos trabajaban una minoría se puso a filosofar y a observar y pudieron abrir nuevas formas de pensamiento y empezar a desarrollar la ciencia y el arte, técnicas que fueran facilitando y ayudando en la vida al ser humano, números y por supuesto la escritura.

La educación elitista permitió que la aristocracia recibiera educación y preparación para gobernar y ¿quiénes los alimentarían? Por supuesto los esclavos también educados para trabajar y convencidos de que eran inferiores y por ello debían de trabajar.

La sociedad contemporánea de México encierra detrás de su cara, un esclavismo que lleva a muy pocos a tener conciencia de como producir alimento y a una minoría consumiendo en abundancia lo más nutritivo, esto permite que grandes empresas como Walt Mart, Soriana y Chedraui se han apropiado de los comestibles y han obtenido el monopolio del abastecimiento, promoviendo un consumismo desmedido y el verdadero problema está en que hacen del alimento una mercancía, que no siempre es bien aprovechada y que a veces se desperdicia.

En cuanto a la formación del ciudadano el estado ha propiciado que solo unos cuantos se formen de manera plena e integral. Los herederos de la burguesía estudian para poder preservar el poder, tratan de mantener su salud por medio del cuidado físico y pagando por alimentos orgánicos, si, aquellos que se cultivan sin alterar su estructura. Mientras tanto sus adineradas familias venden a la población cultivos alterados para su crecimiento acelerado, productos transgénicos patentados que alteran tanto el terreno de cultivo dejándolo inservible , Y alteran la posterior producción puesto que sus productos no generan semilla que pueda ser sembrada nuevamente. Esto a la larga les generara un monopolio en cuanto a las semillas. Quien quiera sembrar que pague y entre menos sepan hacerlo mejor.

El alterar los cultivos con vitaminas químicas y acelerar el crecimiento de los animales comestibles, produce una alteración del sistema endocrino (hormonal) que lleva a los consumidores a desarrollar depósitos mayores de grasas e incluso tumores que ocasionan cáncer y enfermedades cada vez más comunes, y que claro propician obesidad.

Cuando la imposición militar dejó de servir como principal medio de control, la edad media dirigida por la iglesia dominante estableció el control mediante la religión, el adoctrinamiento, y mantener ignorante a la población, utilizó el latín como lengua culta nuevamente para preservar el poder.

La sociedad mexicana nuevamente encara una manipulación mediática pero ahora ejercida por los medios de comunicación, nuevamente manteniendo un control sobre personas desinformadas, bombardeadas por propaganda en comerciales por parte de Burger King, Mc Donald y Carl Jr. Entre otras que presentan los alimentos fritos como una necesidad apremiante. Y promueven el consumo irresponsable de los alimentos, satisfacer esa necesidad ese deseo ese placer y de una manera inmediata. ¿Por qué lo comemos? De verdad estamos consumiéndolo ¿porque necesitemos dichos nutrientes? O estamos buscando comer por placer sin importar lo que ingrese en nuestro cuerpo. ¿Sabemos lo que estamos comiendo? ¿que aprendemos que nos ayude a sopesar lo que comemos?

Y es que el estado aquí es culpable de manejar un doble discurso, por un lado promueve mediante comerciales mal producidos a medirnos a movernos, mientras tanto la política neoliberal permite que se promueva a un grado mucho mayor el consumo excesivo de alimentos con tal de obtener ganancias. El falso combate a la obesidad es en realidad la justificación de que se busca el desarrollo y bienestar de los habitantes mexicanos. Cuando los planes encubiertos son en realidad formar una población obesa que consuma y compre los servicios de comida rápida, pero que en un futuro cuando este enferma pague los costosos servicios de salud. El estado Mexicano ha mostrado ineficacia para atender las necesidades de salud del país y en su proyecto de privatización empezado desde el gobierno de Gortari no es de extrañarnos que los planes sobre el sector salud sean también la privatización del IMSS Y el ISSSTE, ya sea por medio de la absorción de sus servicios a un particular o la desintegración por medio de la declaración de su quiebra como fue el caso de

Luz y Fuerza del Centro y Mexicana de Aviación. Los hechos de la historia reciente demuestran que estamos cerca de este momento.

Recordemos que las grasas son la energía del cuerpo y por ello la sensación biológica y psicológica al ingerir este tipo de alimentos es de placer y bienestar, por ello entre más ingerimos estas más se nos hace satisfactorio, más necesitamos y bombardeados de tanta publicidad poco escrupulosa y a esto le añadimos la desinformación, el no estar educados sobre lo que comemos, si a esto le sumamos además nuestra falta de formación ciudadana, el resultado es catastrófico primer lugar de obesidad.

De nuestra propia historia aprendemos un paralelo, antes de ser colonizados, nuestra alimentación era nutritiva producto de los naturales y abundantes alimentos que eran bastos y nutritivos y a la gran cantidad de actividad física que se hacía, la historia prehispánica de nuestro país incluso no muestra grandes epidemias antes de ser colonizados, posteriormente vimos la mezcla gastronómica, la conquista nos trajo el trigo, el cerdo, los caballos y muchas enfermedades, esta mezcla cultural modificó la manera de vivir de nuestros ancestros. Después viene la segunda mezcla gastronómica siglos después nuestra ya híbrida alimentación se casó con los alimentos fritos Norteamericanos y con la apertura a los mercados extranjeros con ayuda del TLC, la cantidad de alimentos chatarra que ingreso ha sido brutal.

Ahora ¿qué sucede? ¿Hasta dónde ha llevado la globalización a permear nuestra propia cultura con el brutal consumismo norteamericano? ¿Le convendría al gobierno informarte sobre que comes?, hacerte consiente y hacerte un educado de la alimentación. Observamos claramente que el neoliberalismo trajo un choque cultural de nuestro modo de vida con el de los norteamericanos esto afecta lo que comemos, ¿porque lo comemos?, lo que aprendemos y porque lo aprendemos. Aprendimos sobre la perdida de la mitad del territorio y analizamos la carencia de identidad de primera mitad del siglo XIX. Esa carencia de identidad obedeció directamente a la

falta de un verdadero proyecto de nación esto dificulto la educación y la formación de ciudadanos.

De verdad asumimos una identidad nacional ¿o se está imponiendo una forma de pensamiento avasallada? ¿Qué ciudadanos está formando nuestro país?... podemos darnos cuenta entonces que la obesidad no atiende a un problema médico que se deba tratar en los hospitales, la obesidad es un problema cultural que debe ser tratado en las aulas, en la familia y los medios de comunicación. La educación es la llave para liberar como bien dice el lema de nuestra universidad. Es la encargada de transformar, por ello podemos decir con toda certeza que la relación entre obesidad y formación ciudadana es inherente una a la otra.

El estado debe darse cuenta de que está permitiendo un problema que bien podría acabar con gran parte de la población, que está deteriorando la vida de todas las generaciones hombres, mujeres, adultos, niños y ancianos. Envuelta esta una vez la preservación del poder, pero en las manos de nosotros educadores esta la opción de mantener el cerco a la información, o participar activamente promoviendo y presionando para tomar las propuestas antes citadas.

Por ello la principal propuesta de esta Tesis es el replanteamiento del Neoliberalismo como política de formación de ciudadanos, hemos aprendido de las diferentes épocas humanas, todas aportaron varias soluciones, pero no podrán ser puestas en práctica mientras la política gire en torno al provecho económico de las minorías, el estado debe regular los precios de los productos de primera, necesidad y debe de reestructurar el apoyo al campo, ganadería y pesca de nuestro país.

Una medida vital es declarar el uso de semilla transgénica un delito que atenta contra la salud, así como el uso de drogas sintéticas está prohibido, la semilla transgénica es una amenaza para el bienestar social, constituirlo no solo un delito civil sino de corte penal es necesario. Urge una reforma educativa que envié a primer plano la

nutrición, y que se aumente la formación de nutriólogos, biólogos, deportistas y maestros de educación física en nuestro país. Así como el perfeccionamiento de las escuelas técnicas para fomentar el regreso al campo de las personas que decidan dedicarse a ello.

Para reestructurar una nación se necesita de profesionistas comprometidos de todos los ámbitos académicos, abogados, médicos, profesores, ingenieros, entrenadores, economistas, escritores, politólogos, nutriólogos, pedagogos, sociólogos, psicólogos, entre muchos más que pueden colaborar ante un llamado de reestructuración que debe ser exigido por la sociedad educada y fomentado por el Estado. Por ello decimos hoy al Estado: despierta ante la obesidad, ¡tú política neoliberal nos esta destruyendo!

La obesidad es un problema real, que mata diariamente por medio de las enfermedades que provoca, la educación es el arma real para combatirla. Aprovechemos esta mirada histórica de la obesidad y relacionemos su solución a la formación ciudadana. Una verdadera reforma deberá contemplar la educación alimentaria.

Con base a los aprendizajes derivados de esta revisión histórica se esbozara a manera de propuesta para una futura programación curricular los puntos ya trabajados, centrándolos en las 4 instituciones que se trabajaron en esta tesis y promoviendo medidas generales que permitan diseñar herramientas pedagógicas útiles aplicables a cada nivel institucional para poder contrarrestar a la obesidad.

El punto de partida seria que el gobierno promoviera una ponderación de la cultura alimentaria nacional en contraste con el fenómeno globalizante. Si en pocas palabras la renegociación del Tratado de Libre Comercio.

Las universidades más prestigiosas del país, en sus carreras formadoras de la clase política mexicana deberán incluir materias con objetivos claros geopolíticos y de seguridad nacional, señalando la obesidad como una amenaza de tipo económico, de preservación sanitaria, e incluso para el desarrollo progresista viéndolo desde el punto de vista positivista.

Por ello será importante ver la obesidad como parte fundamental del plan de desarrollo nacional. Es importante ver que el plan de desarrollo nacional actual incluye programas que combaten a la obesidad pero que no van más allá a grado de modificar el esquema curricular. Por ello es necesariamente urgente integrar una materia de nutrición en todos los niveles educativos para promover el consumo responsable. Aprendiendo conceptos como índice de masa corporal, y monitoreo del cuerpo. Además de aumentar la cantidad de horas de la educación física, destinándole un espacio diario e impartido por docentes especializados en el deporte o la educación física y no maestros habilitados.

Bajando a la esfera de la comunidad, sería provechoso que las comunidades de padres de familia se involucraran directamente con el contenido de la materia de nutrición y educación física, dentro de la escuela para padres que estará a cargo de las instituciones educativas y que deberá ser obligatorio.

Dentro de la materia de nutrición se esperaría que se enseñara y se promoviera a la producción de alimentos sin conservadores, sin aceleradores de crecimiento, y con el propósito de valorar los alimentos y tenerlos en estima. Además será vital que se pueda también enseñar a elaborar alimentos balanceados y a darles una preparación apetecible. Dentro de esta materia se podrá dar valor al trabajo doméstico y fomentara el trabajo en equipo de todo el núcleo familiar. Ya en Mexico una minoría consiente promueve la producción de hortalizas en sus azoteas, para producir alimentos, sin embargo este fenómeno debe propagarse de una manera más contundente en los 4 niveles instituciones y la materia de nutrición permitirá lograrlo.

Este proyecto tiene como intención ser retomado para su futura proyección a niveles educativos por los diversos especialistas en las diferentes áreas formativas. Hemos entendido el devenir histórico que nos ha permitido observar la relación de la obesidad con la formación ciudadana, es el momento de reflexionar y empezar a rescatar a la educación como la mejor solución a este y múltiples problemas sociales.

La obesidad es un enemigo a vencer, la educación el arma para derrotarla, entender la importancia de la historia para aprender de estos dos conceptos fundamentales es tarea de todos. Juntos como mexicanos podremos lograrlo. La obesidad no es “una política ficción”, es real pero si comprendemos nuestra identidad histórica podremos formar ciudadanos que luchen por contrarrestar y exigir al estado una nueva educación para un Mexico donde la Obesidad deje de ser la epidemia nacional.

¡Educar para transformar! Educar para liberar... Pedagógica Nacional!

BIBLIOGRAFIA.

Alamán, Lucas (1849). *Historia de México, desde los primeros movimientos que depararon su independencia en 1808 hasta la época presente*. Versión electrónica. México: Herrerías. Consultado el 15 de julio de 2010.

Alonso M. SF *La alimentación y la nutrición a través de la historia*, pag 329, 330, 331.

Altabe M. 1998 *Ethnicity and body image: quantitative and qualitative analysis*. *Int J Eat Disord* 1998; 23:153-159.

Alvarado Sánchez Alicia “*obesidad: ¿baja autoestima? Intervención Psicológica en pacientes con Obesidad.*” Universidad de Jalapa 2005.

Anderson, Perry (1979). *Transiciones de la Antigüedad al Feudalismo*. Madrid: Siglo XXI.

Anderson, Perry (1979). *Transiciones de la Antigüedad al Feudalismo*. Madrid: Siglo XXI.

Anderson Perry (1996) *Los fines de la historia* (Anagrama).

Anderson Perry (1998) “*Campos de batalla*”. Anagrama.

Anderson Perry (2010) *Dos revoluciones en New Left Review* 61, marzo/abril (Akal).

Arias, Juan de Dios; Olavarría y Ferrari, Enrique (1880). «*México independiente*». En Vicente Riva Palacio. *México a través de los siglos. IV volumen* (México: Ballescá y compañía). Consultado el 29 de mayo de 2010.

Aristóteles 350 A.C *Política* (edición bilingüe), traducción de Julián Marías y María Araujo, introducción y notas de Julián Marías, Madrid, Centro de Estudios Políticos y Constitucionales, 1997.

Basilio Moreno Esteban, Susana Megías, Julia Álvarez Hernández. 2000 *Obesidad: La epidemia del siglo XXI*. Publicado por Ediciones Díaz de Santos. pag. 191.

BLAICHCH, ANNE BOST, ED CHAN, E RICHARD LYNCH (2004) *Defining Liberal Arts Education*. Center of Inquiry in the Liberal Arts.

Brandan, N. et al (2008). *El tejido adiposo como órgano endócrino*, Universidad Nacional del Nordeste, Facultad de Medicina, catedral de bioquímica, UNNE: 1-8.

Boletín Informativo de AE (BIAE) 2005. Amigos de la egiptología, La nutrición y hábitat, su relación con la enfermedad y muerte del hombre egipcio. (2ª parte). Artículo del mes en el Año III-número XXV - julio.

Borges BC, Rorato R, Avraham Y, da Silva LE, Castro M, Vorobiav L et al. *Leptin resistance and desensitization of hypophagia during prolonged inflammatory challenge*. Am J Physiol Endocrinol Metab. 2011; 300: E858-E869.

Bray GA. 1990. Obesity: *Histórica development of scientific and cultural ideas*. Int J Obes Relat Metab Disord; 14:909-926.

Bray GA. Obesity. (2009) *Is a chronic, relapsing neurochemical disease. Int J ObesrelatMetabDisor.*;28;34-8

Consenso SEEDO, (2010) *Para la evaluación del sobrepeso y la obesidad y el establecimiento de criterios de intervención terapéutica.* Med. Clin. Barc. 2010; 115: 587-597) N° 15.

Dzielska, María (2004 [5ª edición 2009]). *Hipatia de Alejandría.* Madrid: Siruela.

Encuesta Nacional de Salud, (ENSANUT) (2006). *Encuesta Nacional de salud y nutrición como fuente para las políticas públicas,* México D.F.

Encuesta Nacional de Salud, (ESANUT) (2010).

Encuesta Nacional de Salud, (ESANUT) (2012).

Enzi G, Busetto L, Inelmen EM, Coin A, Sergi G.2003. *Historical perspective: visceral obesity and related comorbidity in JoannesBaptistaMorgagni's «De sedibus et CausisMorborum per AnatomenIndagata».* Int J ObesRelatMetabDisord; 27:534-535.

Fernández R-Ballesteros García, *Envejecimiento con éxito: criterios y predictores.* Psicothema 2010. Vol. 22, nº 4, pp. 641-647 www.psicothema.com Copyright

Forbes 2016 *“México el país mas Obeso del Mundo”.*

Forga, L., Petrina, E., Barberia, J.J. (2009). *Complicaciones de la obesidad,* Servicio de Endocrinología de Navarra, suplemento 1 25 (117-126).

Friedman, Milton (1962). *Un programa de estabilidad monetaria y reforma bancaria.* Ediciones Deusto (Barcelona).

García, Eduardo; Kaufer-Horwitz, Martha; Pardío, Jeanette; Arroyo, Pedro, (2010) *La Obesidad. Perspectivas para su comprensión y tratamiento,* Panamericana, México.

García H. *Cocina Prehispánica Mexicana*.SF

Gardiner, Alan (1994). *El Egipto de los faraones*.

Gilson, Étienne (2007). *La filosofía en la Edad Media: desde los orígenes patrísticos hasta el fin del siglo XIV*. Versión española de Arsenio Pacios y Salvador Caballero. Madrid: Gredos.

Gonzales Ca, Pera G, Agudo A, Amiano P, Barricarte A, Beguiristain Jm, Chirlaque MD, Dorronsoro M, Martinez C, Navarro C, Quiroz JM, Rodriguez M, Tormo MJ. *Factors associated with the accumulation of abdominal fat estimated with anthropometric indexes*. Med Clin (Barc) 2000 Mar 25; 114(11):401-6

González Chávez Humberto (2007) “*Vulnerabilidad alimentaria y política agroalimentaria en México*”. Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social-Occidente, Guadalajara, Jalisco, México.

González García, Juan Carlos (2000). *Diccionario de Filosofía*. Madrid: Editorial Edaf.

González-Jiménez y J. Schmidt Río-Valle. (2012) *Regulación de la ingesta alimentaria y del balance energético; factores y mecanismos implicados*. NutrHosp.

González, B. J. (2010). *Obesidad: Epidemiología, tratamiento, tejido adiposo como órgano endocrino*. México: México MC Graw Hill.

Gorostiza Dapena, Leopoldo (2006). *Los Primeros Buques del Mediterráneo*. Cajasol Obra Social.

Grant, Michael: *Historiadores de Grecia y Roma: información y desinformación*. Alianza Editorial, Madrid, 2003.

Grimal, Nicolas. *Historia del Antiguo Egipto*. Akal.

Guevara, 1998. *Democracia y Educación. Cuadernos de Divulgación de la Cultura Democrática*. Instituto Federal Electoral. 1998. Pág. 31.-

Hernán Vélez, William Rojas, Jaime Borrero, Jorge Restrepo. 2006.. *Endocrinología*, pag. 391.

Hernández, J. S., (2008). *Fisiopatología de la obesidad*, GacMéd Méx.140 (2), 27-32

Hernández, Yolanda y Hernández, Rosa. (1997). *Relación del índice cintura/cadera y el porcentaje de grasa corporal*. (BO) 47(4): 315-322.

Hobbes,1992 *Leviatán*, Fondo de Cultura Económica, México, 1992

International ObesityTaskForce 2010.*Center for Disease Control and Prevention* 2010.

Iturriaga, J 2000. *Las cocinas de México*. Fondo de Cultura Económica. México

J. Gerantol Mayo 2002, 162-7

Jáuregui I, Lopez Polo IM, Montaña MT, Morales MT.1.2008 *Percepción de la obesidad en jóvenes universitarios y pacientes con trastornos de la conducta alimentaria*. *NutrHosp*2008; 23(3):214-221.

Jáuregui I, Rivas M, Montaña MT, Morales MT.2.2008 *Influencia de los estereotipos en la percepción de la obesidad*. *NutrHosp*2008; 23(4):313-319.

.

Jáuregui L, I.; Plasencia, L. M.; Rivas, M.; Rodríguez Marcos, L.; Gutiérrez Ferrer, *Percepción de la obesidad y cultura Nutrición Hospitalaria*, vol. 23, núm. 6, noviembre-diciembre, 2008, p. 624

Jeffcoale W.1998 *Obesity is a disease: food for thought*. Lancet ;351:903-904.

Jenofonte 2001: *Constitución de Atenas*. Texto original en inglés en Perseus program.

J.P. Laporte, B. Arroyo and H. Mejía. *Simposio de Investigaciones Arqueológicas en Guatemala* (Ciudad de Guatemala, Guatemala: Museo Nacional de Arqueología y Etnología). XIX (2005)

Lastra, G. &Manrique, C., (2008).*Síndrome cardiometabólico, inflamación, tejido adiposo, resistencia a la insulina y aterogénesis- se expande el rompecabezas.*, Colombia. Acta Médica Colombiana, 30 (3) p. 100-109

Le Goff, Jacques (2007). *La Edad Media explicada a los jóvenes*. Barcelona: Paidós.

Lener G, 1981 *La Creación del Patriarcado. Editorial Crítica*. Barcelona 1990. Pag 13-20 Locke J, *Ensayo Sobre el Gobierno Civil*. Aguilar, Madrid. 1981. Pág. 1-19.

Marañón G.1936 *Gordos y flacos*. 3ª ed. Madrid: Espasa. Calpe, 1.A, 1936.

Martínez – Rivas A. (2009). *Obesidad, Inflamación y Estrés Oxidativo/ [Apuntes]*. D.F., México: Universidad Nacional Autónoma de México: Diplomado de Obesidad.

McCollum, (2010). *Genetic and hypothalamic mechanism for obesity- finding the leedle*, 50: 891-902, American Society for Clinical Nutrition,

Montanelli, Indro (2003). *Historia de Roma*. Barcelona: Debolsillo.

Navarro Filgueras, 2008 “*Educación Espartana*” Blog Digital, artículos Pedagogía en la Universidad de Sevilla.

Neumark-Sztainer D, Croll J, Story M, Hannan PJ, French S, Perry C. 2002 Ethnic/racial differences in weight-related concerns and behaviors among adolescent girls and boys: Findings from Project EAT. *J Psychosom Res* 2002; 53:963-974.

NCEB, *Formación Ciudadana, primera aproximación*. UNAM Junio 2000.

OECD 2014. *La Obesidad y la Economía de la Prevención*. Hechos Claves, México. Actualización 2014. www.oecd.org/health-systems.

OMS. Comité de Expertos de la OMS sobre la obesidad: *Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation on obesity. WHO technical report series*, 894. Ginebra (Suiza): Organización Mundial de la Salud, 2000.

Organización Mundial de la Salud 2016. “*Obesidad y sobre peso nota 311*”.

Organización Panamericana de la Salud. 2012. *Salud en las Américas*, México. Volumen de países. Edición de 2012.509-522.

Paoli Bolio José Antonio. *Comunicación e información: perspectivas teóricas*, Trillas, México DF., México, 1975 (varias ediciones y más de 30 reimpresiones).

Pateman C, *El Contrato Sexual*. Editorial Antropos, 1995.

Pickering, Mary. Auguste Comte: *An Intellectual Biography*. Cambridge University Press. Cambridge, England; 1993.

Pinedo González Olivia, (2008) “*Otro motivo para estar atentos a la alimentación de nuestros hijos: la obesidad infantil y los problemas de aprendizaje*”. (art rev digital).

Plan de desarrollo Nacional. Gobierno federal de Mexico (2013-2018).

Platón, *Obras completas*, edición de Patricio de Azcárate, tomo 7, Madrid 1872.

Powers PS. Social and cultural factors in obesity. 1980En: Powers PS (ed). *Obesity. The regulation of weight*. Baltimore: Williams and Wilkins Co., 201-243.

Prado Guerrero Alejandro “*Elaboración y validación de un cuestionario para la evaluación del conocimiento sobre nutrición en población Adulta*”. Pub IMSS. 1992.

Reaven GM. Banting lecture 1988: *role of insulin resistance in human disease*. *Diabetes*. 1988;37:1595-1607

Reyes A, 1997 “*De cómo Grecia construyó al hombre*” en “*Junta de sombras: Estudios helénicos*”. *Obras completas de Alfonso Reyes*, Vol. XVII, México: FCE, 1997.[pp. 477-519].

RMIE 1994 *El derecho a la educación en México: del liberalismo decimonónico al neoliberalismo del siglo XXI*. vol.17 no.53 México abr./jun. 2012

Rivera, 1994 *Nombrar el Mundo en femenino*. Editorial Icara. 1994

Rodríguez P, García S, Ponce J. 2003. *Compendio histórico de la actividad física y el deporte*. Publicado por Elsevier. España,. pag 96.

Romano, Ruggiero y Tenenti, Alberto (1971). *Los fundamentos del mundo moderno. Edad Media tardía, Renacimiento, Reforma*. Madrid, Siglo XXI.

Rosas A 2001 /1 "los presidentes de Mexico" editorial planeta. Pp 24-25

Rosas A 2001 /2 "los presidentes de Mexico" editorial planeta. Pp 12-15

Rosas A 2001 /3 "los presidentes de Mexico" editorial planeta. Pp30-33

Rosas A 2001 /4 "los presidentes de Mexico" editorial planeta. Pp 38-41

Rosas A 2001 /5 "los presidentes de Mexico" editorial planeta. Pp58-59

Rosas A 2001 /6 "los presidentes de Mexico" editorial planeta. Pp 70-76

Rousseau J. *El Contrato Social*. Copyright www.elaleph.com. 1999

Rowe, J.W., y Khan, R.L. (1987). *Human aging: Usual and successful*. *Science*, 237, 143-149

Salud pública de México 2008. *Estado de salud y nutrición de los adultos mayores en México*. Vol 50 .No 5 sep-oct 2008.

Snyder EE, Walts B, Pérusse L, Chagnon YC, Weignagel SJ, Rankinen T, Bouchard C. 2003. *The human obesity gene map: the 2003 update*. *Obes*

Stuart J. *El gobierno representativo*. Por Siro García del Mazo. Madrid 1878. http://bib.us.es/guiaspormaterias/ayuda_invest/derecho/pixelegis.htm. Pag. 101-122.

Stunkard AJ, LaFleur WR, Wadden TA. 1998. *Stigmatization of obesity in medieval times: Asia and Europe*. *Int J ObesRelatMetab Disord*;22: 1141-1144.

Suárez Quevedo, Diego (1989). *El Renacimiento y Manierismo en Europa*. Madrid: Historia 16.

Suverza, Araceli y Hava, Karime, (2010) *El ABCD de la evaluación del estado de nutrición*, Mc Graw Hill, México.

Tucídides, *Historia de la guerra el Peloponeso*. Editorial Porrúa. México 1980. Libro II, 37. 1-2.

Vague J.1947 *La différenciation sexuelle, facteur déterminant des formes de l'obésité*. *Press Méd*;55:339-340.

Vázquez Velázquez Verónica, (2004) *¿Cuáles son los problemas psicológicos, sociales y familiares que deben ser considerados en el diagnóstico y tratamiento del paciente obeso?* *Rev Endocrinol Nutr* 12 (4 Supl 3), s136-s142.

Vidal G. 2006 *Retratos de la antigüedad griega*. Publicado por Ediciones Rialp,. pag. 95

Visscher TLS, Seidell J C *The public health impact of obesity*. *Annu Rev Public Health* 2001;22:355-75

Watch Tower Bible and Trac Society 1990 "*Hombre en busca de Dios*". Pag 161.

Watch Tower Bible and Trac Society, 2001 Perspicacia para comprender las Escrituras,. México D.F. 2001. Volumen 1. 767-778

Watch Tower Bible and Trac Society 2001. Perspicacia para comprender las Escrituras. México D.F.. Volumen 1. 1,039.

Watch Tower Bible and Trac Society 2001. Perspicacia para comprender las Escrituras,. México D.F.. Volumen 1. 767,769.

Werner Jaeger, *Paideia: Los ideales de la cultura griega*. Fondo de Cultura Economica. 2Edic. México. 1962

Williams Melvin. 2003 *Nutrición para la salud, la condición física y el deporte*. pag. 328.

Williams and Wilkins Co Powers PS. *Social and cultural factors in obesity*. En: Powers PS (ed). *Obesity. The regulation of weight*. Baltimore:., 1980; 201-243.

World Health Organization (2010) *Report of Who Consultation on Obesity. Prevention and managing. The Global Epidemic*, Ginebra, WHO.

Zhang Y, Proenca R, Maffei M, Barone M, Leopold L, Friedman JM. *Positional cloning of the mouse obese gene and its human homologue*. *Nature* 1994;372:425-432.

Zorrilla Margarita Barba, Bonifacio (2008) “*Reforma educativa en México. Descentralización y nuevos actores*” *Revista Electrónica Sinéctica*, núm. 30, 2008, pp. 1-30 Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente Jalisco, México

Zuñiga E, Vega D. *Envejecimiento de la población de México, reto del siglo XXI*. México: Consejo Nacional de Población, 2004.

Cibergrafía:

(<https://www.vozcero.com/mexico-1er-lugar-mundial-en-obesidad-infantil-actuemos-ya>)

(<http://www.americaeconomica.com/portada/bloques/nafta.htm>)

Álvarez Araya Oscar 2002.

http://www.oscaralvarez.co.cr/gobierno_bien_comun.shtml

Taibo Paco Ignacio 2001. <http://www.jornada.unam.mx/2001/09/28/025a1pol.html>

GLOSARIO

Adiponectina: Proteína secretada a la circulación por los adipocitos, con funciones como estimular la oxidación de ácidos grasos, disminuir los niveles plasmáticos de triglicéridos y mejorar el metabolismo de la glucosa al aumentar la sensibilidad a la insulina.

Adipocito: Tejido, con funciones endocrinas que intervienen en la homeostasis de la energía y la composición corporal.

Aldosterona: Hormona esteroidea, producida por la sección externa de la zona glomerular de la corteza adrenal en la glándula suprarrenal, actúa en la conservación del sodio, secretando potasio e incrementando la presión sanguínea.

Cortisol: Principal glucocorticoide segregado por la corteza suprarrenal humana y el esteroide más abundante en la sangre periférica, si bien también se forman cantidades menores de corticosterona.

Galanina: péptido de 29 aminoácidos, sintetizado inicialmente de la porción N-terminal. Su administración estimula el consumo de alimento y tiende a aumentar las concentraciones plasmáticas de la hormona del crecimiento, de prolactina y disminuye la concentración de dopamina.

Glucagón: Péptido de 29 aminoácidos, sintetizado y segregado por las células alfa del páncreas endocrino. Induce en el hepatocito una cascada catabólica. Su acción se inicia al unirse a la subunidad reguladora del receptor de membrana, activando la adenilciclasa e incrementa los niveles de AMPc intracelular.

Insulina: La insulina es una hormona pancreática la cual llega al cerebro a través de la circulación y reduce la ingesta.

Leptina: Hormona secretada por el tejido adiposo, que manda señales al SNC sobre la cantidad de tejido adiposo en el cuerpo, interviene en la regulación de la saciedad.

Neuropéptido Y: Neurotransmisor de 36 aminoácidos que se encuentra en el cerebro y sistema nervioso autónomo, actúa aumentando los efectos vasoconstrictores de las neuronas noradrenérgicas, relacionado a la regulación del balance energético.

Nutrición: Conjunto de procesos ulteriores, finamente entrelazados y regulados, que se inician con la alimentación y continúan casi automáticamente con la digestión y que además son el producto del complejo interactuar dinámico de la información genética que cada individuo ha heredado de los padres con su historia ambiental particular

Obesidad: Aumento anormal de la proporción de células grasas en el tejido subcutáneo del organismo.

Obesidad Androide, central o abdominal (en forma de manzana): Donde el exceso de grasa es localizado preferentemente en cara, tórax y abdomen.

Obesidad de distribución homogénea: En este tipo el exceso de grasa no predomina en ninguna zona del cuerpo. III

Obesidad Ginecoide o periférica (en forma de pera): Donde la grasa se acumula en cadera y muslos.

Obesidad Hiperplástica: Se caracteriza por al aumento del número de células adiposas.

Obesidad Hipertrófica: Aumento del volumen de los adipocitos.

Obesidad Primaria: En función de los aspectos etiológicos la obesidad primaria representa un desequilibrio entre la ingestión de alimentos y el gasto energético.

Obesidad Secundaria: En función de los aspectos etiológicos la obesidad secundaria se deriva como consecuencia de determinadas enfermedades que provocan un aumento de la grasa corporal.

Polipéptido pancreático: Polipéptido de 36 aminoácidos. Pertenece a una familia de péptidos neuroendocrinos relacionados estructuralmente. Deriva de un precursor o propolipéptido pancreático, que da también origen a un segundo péptido co-secretor, el icosapéptido.

Resistina: Hormona específica del tejido adiposo, identificada recientemente, de la cual se ha propuesto que puede causar resistencia a la insulina, e incrementar la tasa de producción de glucosa sin aumentar su captura, y relacionada con la resistencia a la insulina periférica, así como con la obesidad.

Síndrome de comer nocturno: Es el consumo de al menos 25% (por lo general 50%) de la energía entre la cena y el desayuno del día siguiente, con alteraciones del sueño.

CD 36: Molécula aterogénica, que se encarga de captar las LDL oxidadas

CT (*Cholesterol Total*): Colesterol total.

CKK (*Colecistocinina*): Hormona producida en el intestino delgado, específicamente en el duodeno y el yeyuno; cuya función es la producción de enzimas pancreáticas y de bilis, por la vesícula biliar.

DMT2 (*Diabetes Mellitus Tipo 2*): Grupo de enfermedades metabólicas caracterizadas por hiperglucemia, a consecuencia de defectos en la secreción de insulina, en la acción de la insulina o ambos.

FFA (*Free FatAcid*): Ácidos grasos libres.

FINS (*FastingInsulin*): Insulina en ayunas.

FPG (*Fasting Plasma Glucose*): Glucosa plasmática en ayunas.

HD (*High Diet*): Dieta con alto contenido calórico.

IMC (*Índice de Masa Corporal*): Percentil para definir la obesidad, valorando el peso sobre la talla al cuadrado; este correlaciona la masa grasa y la estatura.

MCH (*Hormona concentradora de melanina*): Neuropeptido cíclico de 19 aminoácidos, neuromodulador, que proyecta hacia diversas regiones del sistema nervioso central, como áreas vinculadas con la regulación de la vigilia, el sueño, pigmentación dérmica, y la ingesta alimenticia.

NC (*Normal Control*): Control normal.

ND (*Normal Diet*): Dieta normal.

NOM (*Norma Oficial Mexicana*): Es una serie de normas cuyo objetivo es asegurar valores, cantidades y características mínimas o máximas en el diseño, producción o servicio de los bienes de consumo entre personas morales y/o físicas, sobre todo los de uso extenso y fácil adquisición por el público en general, poniendo atención en especial en el público no especializado en la materia.

OMS (*Organización Mundial de la Salud*): Es la autoridad directiva y coordinadora de la acción sanitaria en el sistema de las Naciones Unidas; responsable de desempeñar una función de liderazgo en los asuntos sanitarios mundiales.

Péptido YY (*PYY*): Péptido sintetizado en células intestinales y liberado en relación la ingesta calórica.

RL (*Radicales libres*): Átomos o grupos de átomos que tienen un electrón desapareado en capacidad de aparearse, por lo que son muy reactivos.

TAG (*Triglicéridos*): Ester de la glicerina en los que los tres grupos hidroxílico de esta última se hallan esterificados con un ácido; los aceites animales y vegetales fijos están.