



DISRUPTORES ENDOCRINOS Y OBESIDAD

AUTOR PRINCIPAL: HIEDRA MARTIN GONZALO, ENFERMERA HCUV

COAUTORES: BEATRIZ NÚÑEZ ARRANZ, ENFERMERA HCUV; ELÍAS PRADO ABRANTES, ENFERMERA CAULE

1. INTRODUCCIÓN

Tradicionalmente las causas de la actual pandemia de obesidad estaban asociadas a la falta de actividad física, cambio en los patrones de alimentación entre otros. Pero en las últimas décadas, se están observando los efectos de unas sustancias químicas, cada vez más presentes en la vida moderna, a través de productos de cuidado personal, en artículos domésticos comunes o incluso en la elaboración y envasado de los alimentos, que alteran la homeostasis del sistema endocrino conocidos como disruptores endocrinos (DE). Estas sustancias, son capaces de alterar el metabolismo lipídico a través de la modificación de función tiroidea o de los mecanismos que controlan el apetito y la saciedad, constituyendo un nuevo factor de riesgo para la obesidad a nivel mundial, ya que dichos efectos pueden manifestarse incluso años después de la exposición.

2. METODOLOGÍA

Revisión bibliográfica en las bases de datos Pubmed, Scielo y google Académico. Los criterios de inclusión fueron artículos escritos en inglés y español en los últimos 10 años. Los descriptores usados fueron obesidad, enfermería, disruptores endocrinos, parabenos, bisfenol A. Se utilizó el operador booleano `AND`.

3. OBJETIVOS

- Identificar los principales disruptores endocrinos que influyen en la obesidad.
- Describir las principales actividades para minimizar los riesgos tóxicos de los disruptores endocrinos presentes en la alimentación.

5. CONCLUSIONES

Los actuales estilos de vida nos están llevando a un medio ambiente hostil para nuestra salud, donde las enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad o la diabetes entre otras, constituyen un gran problema de Salud Pública

Las enfermeras tienen un papel primordial en la concienciación de los efectos nocivos de los disruptores endocrinos, fomentando estrategias de prevención para disminuir dichos efectos tóxicos, ya que, el control de peso no sólo está regulado por la ecuación ingesta-gasto, sino que comprende un fenómeno complejo predeterminado genéticamente.

Sin embargo, se necesitan más estudios sobre sustancias químicas sintéticas que forman parte de nuestra vida cotidiana y de las cuales se desconoce su efecto sobre el sistema hormonal. Además de más leyes que regulen la producción y liberación de estas sustancias al medio ambiente.

4. RESULTADOS

En los artículos revisados encontramos como principales mecanismos de acción de los DE la mimetización de la acción de las hormonas, mediante la modificación del nivel de hormonas naturales, actuando como antagonistas o alterando dichos receptores hormonales.



Exposición humana:

- Ingesta de alimentos, agua o polvo.
- Inhalación de gases.
- Contacto con la piel.

Principales DE obesógenos:

Bisfenol A (BPA), Ftalatos, metales y compuestos organometálicos(estaño, plomo, arsénico), plaguicidas y biocidas.

Recomendaciones para evitar tóxicos en la alimentación

Reducir el consumo de alimentos enlatados y/o precocinados

Usar materiales inertes como el vidrio, la cerámica o el acero inoxidable para cocinar y mantener los alimentos.

Lavar bien y pelar las frutas. Si no se pueden pelar, sumergirlas en agua con un chorro de vinagre durante 20 minutos y aclarar.



No usar recipientes plásticos para bebidas calientes ni para calentar alimentos en la microondas.

Utilizar productos de higiene libres de parabenos (E214, E218, E216, benzoato de sodio, sodium laureate sulphate) y ftalatos

Los efectos tóxicos son más graves si la exposición es in utero, niñez o adolescencia



6. BIBLIOGRAFÍA

- Arias P. Disruptores endocrinos, obesidad y Diabetes Mellitus. Rev. Soc. Argent. Diabetes [Internet]. 10 de enero de 2023 [citado 24 de agosto de 2024];53(2Sup):06. Disponible en: <https://revistasad.com/index.php/diabetes/article/view/65>
- Logroño Veloz MA, Espín Logroño AS, García Castillo JY, Espín Logroño AF. Sustancias nocivas de envases de alimentos y su efecto en la salud de los consumidores. Cienc. Serv. Salud Nutr. [Internet]. 18 de diciembre de 2022 [citado 24 de agosto de 2024];13(2):C_6-12. Disponible en: <https://cssn.esPOCH.edu.ec/index.php/v3/article/view/199>
- Mohajer N, Du CY, Checkcinco C, Blumberg B. Obesogens: How They Are Identified and Molecular Mechanisms Underlying Their Action. Front Endocrinol (Lausanne). 2021 Nov 25;12:780888. doi: 10.3389/fendo.2021.780888. PMID: 34899613; PMCID: PMC8655100.