



27/04/2016

## La paradoja del faso

TXT [Ezequiel Arrieta](#) IMG [Dr Kurnicopia](#)

¿Fumar marihuana seguido, engorda?

Siempre es momento para hablar de drogas. O por lo menos va a seguir siéndolo hasta que se generen políticas públicas basadas en la mayor cantidad y calidad de evidencia disponible, lo que incluye considerar a esta información (y formación) como parte del núcleo de una sociedad que construye sus decisiones lo mejor posible.

Con todo este revuelo de 'la droga' (y las comillas no son para minimizar, sino para protestar la definición abierta y estigmatizante), no podemos dejar de preguntarnos con qué sustancia se inician los chicos en este acto que muchos definen como autodestructivo. La evidencia parece contundente: el 99% de las personas que consumen drogas ilegales probaron marihuana antes que ninguna otra sustancia ilegal. OK, CERREMOS TODO, ERA EL PORRO NOMÁS.

A menos que volvamos a todo el temita de correlación y causalidad y veamos que, en ausencia de evidencia causal, este dato es tan irrelevante como decir que el 99% de las personas que se inyectan heroína alguna vez probaron antes el café o la chocolatada. Qué

interesante, entonces, agregarle otro pedacito de evidencia y mencionar que en Argentina, el inicio de consumo de estas sustancias se da a una edad bastante púber, ya que aproximadamente **la mitad de los pibes de 13 años probaron alcohol** alguna vez en su vida, aunque algunos investigadores dicen que ese porcentaje es mayor y a menor edad. Este patrón de consumo de alcohol se repite en casi todo el mundo, motivo por el que **se está debatiendo si no es ésta, una droga totalmente legal y ampliamente consumida, la sustancia de puerta de entrada a otras más heavies.**

Más allá de eso, no quedan dudas de que el consumo de marihuana sí lleva directo hacia un camino sin retorno plagado de actitudes peligrosas, como bajarte las sobras de la heladera de hace una semana o gastar los ahorros en el maxiquiosco de la esquina. Esta situación identificada por la Dra. Elba Jon (y que hoy lleva su nombre), es debido a la acción de unas neuronas que están en el núcleo arcuato del hipotálamo, en adelante ‘choconeuronas’, que **se activan al detectar que la cantidad de nutrientes en sangre está disminuyendo**, especialmente la glucosa: nafta Premium del cerebro. Una vez que la panza está llena y el corazón contento, las choconeuronas descansan, al mismo tiempo que otras que dicen ‘basta’ se activan (las neuronas pro-opiomelanocortinas, o *ayunoneuronas desde ahora*). El porro interacciona con los circuitos neuronales de los Juegos del Hambre y los engaña, generando una cascada de neurotransmisores que te obligan a terminarte el kilo de helado vos solo. Acá no hay debate, nadie en su sana gula va a decir lo contrario. El tema es que esa es una fetita de realidad, y necesitamos una perspectiva mayor para responder la pregunta clave: **el porro, ¿engorda?**

En el mundo hay unas **1900 millones de personas obesas o que tienen sobrepeso**; y en nuestro país el número asciende a más de la mitad de la población, todo esto mientras unas 800 millones no tienen suficiente comida para llevar una vida saludable. Y ya sabemos que con hambre no se puede pensar. **La obesidad y la desnutrición son problemas graves de salud pública** que todavía no sabemos cómo abordar (‘sabemos’, ‘queremos’; poteito, potato). El concepto básico de obesidad es que **el organismo guarda más energía de la que gasta**, sea por la razón que sea, y acá entran desde factores genéticos y epigenéticos hasta la ausencia de moverelculo y la cantidad (y calidad) de morfi por día; porque no es lo mismo comerte un kilo de mandarinas que un kilo de torta frita, y ni hablar de lo que sos capaz de meterte en la boca una hora después de haberle dado mecha. Por eso **sabemos que los derivados del cannabis podrían ser requete útiles en el tratamiento de la anorexia y para aumentar el apetito en pacientes con cáncer o SIDA.**

No hace falta ser médico para imaginar al porro como un factor de riesgo para la obesidad, que viene a ser exactamente lo que se pensaba hace un tiempo. Pero éstas eran ideas basadas en la observación y, si bien una buena observación te puede dar una pista interesante, **la ciencia tiene esa cosita de escéptica cuando no hay datos detrás de una afirmación**, que te obliga a ponerla a prueba. Porque muchas veces la intuición se estrella contra un paredón de evidencias que nos hace entender que ‘boludo, es obvio’, no es la mejor manera de describir la realidad.

Para darle solidez a la idea de que el porro engorda se hicieron un par de estudios, pero **la mayoría eran de muy mala calidad y con muy poquita gente**. Conociendo esto, unos investigadores decidieron hacer un bruto análisis de dos encuestas supergigantes de Estados Unidos que en total incluyeron a más de 50.000 personas, esperando encontrar algo similar a *'la prevalencia de obesidad es mayor en los consumidores de marihuana que en los que no consumen'*. Separaron a los encuestados en dos grupos, **los que fumaban porro y los que no**. Al primer grupo lo clasificaron de acuerdo a la frecuencia del uso de marihuana en: a) no usó en los últimos 12 meses, b) usó al menos una vez en el año pero no más de una vez por mes, c) usó de una vez por mes a dos veces por semana y d) usó de tres veces por semana a todos los días (conocido como 'Grupo Hernán'). Además, para hacerlo **más riguroso y menos sesgado**, decidieron meter en el análisis la edad, nivel socio-económico, la educación y otras cositas. Y acá viene el baldazo inesperado: **la prevalencia de obesidad fue mayor en los no consumidores que en los consumidores de marihuana** (24% vs. 16%), y no sólo eso, sino que la diferencia era mayor a medida que aumentaba la frecuencia de andar loco. Una vez más, **la ciencia nos muestra que hay cosas recontra anti-intuitivas y que le importa una goma lo que vos creas**, sino preguntale a Galileo.

Igual bancá, porque los autores reconocieron **no haber incluido en el estudio la actividad física y el tipo de dieta, detalle importante**. Entonces vinieron los muchachos de los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos, que son como un CONICET hipermegagigante que investiga exclusivamente temas de salud, y armaron un protocolo para evaluar el efecto de fumar mucho porro durante mucho tiempo. De un grupo enorme de adultos sanos, agarraron 60 voluntarios al azar: 30 que consumió marihuana al menos 4 veces por semana durante más de 6 meses, y 30 que no consumían y hacían de grupo control. Los metieron en una salita con bocha de comida y los siguieron durante 24 horas mientras lastraban para evaluar la calidad de la dieta según un índice estandarizado que se utilizó hace unos años para ver qué tan saludable se comía en yanquilandia. Al mismo tiempo, les hicieron estudios para chequear qué onda su metabolismo: evaluaron cómo funcionaba el páncreas haciéndolos tomar agua con azúcar y analizaron su sangre para ver qué pasaba con la glucosa, las grasas y varias hormonas, les midieron la grasa de la panza con resonancia magnética y otras giladas más. Lo único que encontraron fue que **los consumidores de marihuana comían más alimentos con azúcares simples**, o sea facturas, tortas, pastafrola de mi vieja, lemon pie de la tía, tartas de ricota de la abuela, los piononos de mi prima, y así. Pero lo que comieron puede discutirse, porque puede tener más que ver con los **hábitos alimenticios** que con fumar porro. Digamos, están los que se comen una sandía entera a mordiscos y los que se bajan un sanguiche de milanesa con papas fritas después de fumar. A esto hay que agregarle que también encontraron una disminución en la sensibilidad a los efectos de la insulina (**resistencia periférica a la insulina**) que, si la tenés, podés avanzar hacia una diabetes tipo 2, y no está nada bueno.

Pero acá viene lo loco y es que este resultado entra en conflicto con otros 2 estudios, uno que incluyó a unas 11.000 personas y que concluyó que los consumidores de marihuana tienen **menos probabilidad de tener diabetes tipo 2** que los no consumidores, y otro que encontró que los usuarios diarios de marihuana tenían niveles más bajos de glucosa, insulina y algunas grasas en la sangre, además de menos panza. Lo anterior se ve reforzado por una investigación que dio como resultado una reducción de peso en ratas obesas a las que se les administró extracto de cannabis en la dieta, ejerciendo además un **efecto protector sobre la parte del páncreas encargado de producir la insulina** y que suele ser afectada por la obesidad.

Aunque es evidente que falta bocha por investigar y no deberías hacer la 'Dieta de María' para bajar de peso, esta hermosa doble contradicción que se presenta momentáneamente en el maravilloso proceso de generación del conocimiento llamado ciencia, se decora con un hecho molecular asombroso: **la activación de los receptores cannabinoides no sólo estimula las choconeuronas** (las que dan hambre), **sino que también estimula las ayunoneuronas** (las que te sacan el hambre), algo que parecería ser muy importante para el funcionamiento de los circuitos neuronales del hambre (hipotálamo) y totalmente insospechable si te basás exclusivamente en la evidencia que recogiste ese día que clavaste una docena de medialunas en una sentada mientras mirabas House of Cards.

La idea de que el porro te hace aumentar el talle de pantalón pasó de ser una obviedad a engordar (cuac) la lista de cosas sobre las que no estamos seguros en términos de salud marihuanáceos. Mientras tanto, los mejores científicos del mundo siguen tratando de responder si es o no un factor de riesgo para la integridad física de las sobras de tu heladera. Ya llegarán respuestas más contundentes. Esperemos que no cuelguen.

## Referencias

*Le Strat Y & Le Foll Bernard (2011). Obesity and Cannabis Use: Results From 2 Representative National Surveys. Am J Epidemiol 174(8): 929-933.*

*Penner EA et al (2013). The impact of marijuana use on glucose, insulin, and insulin resistance among US adults. Am J Med 126(7): 583-5839.*

*Muniyappa R et al (2013). Metabolic Effects of Chronic Cannabis Smoking. Diabetes Care 36: 2415-2422.*

*Rajavashisth TB et al (2012). Decreased prevalence of diabetes in marijuana users: cross-sectional data from the National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) III. B MJ Open 2: e000494.*

*Levendal R et al (2012). Cannabis exposure associated with weight reduction and B-cell protection in an obese rat model. Phytomedicine 19(7): 575-582.*

*Koch M et al (2015). Hypothalamic POMC neurons promote cannabinoid-induced feeding. Nature 519: 45-50.*

[elgatoylacaja.com/la-paradoja-del-faso](http://elgatoylacaja.com/la-paradoja-del-faso)

---

Sumate en   
[eglc.ar/bancar](http://eglc.ar/bancar)