

# Jens-Christian Holm

## Redujo 90% la obesidad infantil en Dinamarca y ofrece su plan a México

Es un sistema de 25 cambios en las interacciones dentro de la familia, como horas de sueño, horas frente a la televisión o dispositivos electrónicos, tipo de desayuno o tipo de actividad física que se realizan normalmente los infantes

### Entrevista

**Antimio Cruz**

antimioadrian@gmail.com

Un método desarrollado en Dinamarca por el médico pediatra Jens-Christian Holm, para atender a niños con sobrepeso y obesidad, ha logrado que entre 90 por ciento de los menores tendidos alcance el peso ideal, por medio de 25 cambios en las interacciones dentro de la familia, como horas de sueño, horas frente a la televisión o dispositivos electrónicos, tipo de desayuno o tipo de actividad física que se realizan normalmente. A esto se suman otros cambios en la interacción de los niños con enfermeras y médicos, quienes deben modificar lenguaje, trato y metas.

“Nosotros no manejamos conceptos como cambio de estilo de vida o cambios de actitud porque eso genera mucha presión sobre los pacientes y frecuentemente los conduce al fracaso. Nuestro trabajo es muy neutro, sin juicios: preguntamos, investigamos muchos factores fisiológicos que están interactuando alrededor del niño y repartimos tareas, acciones entre familia, infante y equipo médico”, explicó Holm, en entrevista para los lectores de *Crónica*, durante el Congreso Europeo de Obesidad, realizado en mayo en Maastricht, Países Bajos.

La prensa ha llamado a ese tratamiento el Método Holbaek por ser el nombre de la comunidad donde comenzó a aplicarse, pero otros lo llaman el Método Holm, por el apellido de su creador o el Método Dinamarca, en una

acepción más amplia.

“La primera pregunta que siempre se hace la gente, cuando escucha del método es ¿Cómo voy a cambiar 25 cosas importantes de mi rutina? Y la verdad es que es mucho más fácil de lo que uno se imagina pues de esas 25 cosas, hay 17 que se pueden modificar en una sola semana, por ejemplo la interacción con la televisión o los horarios de sueño. Los restantes ocho cambios se van adoptando de una manera paulatina, sin presión para la familia o los niños”, agrega el especialista que también participó en la presentación y reflexiones sobre el estudio multinacional ACTION Teens, sobre conductas de los adolescentes de 10 países frente a la obesidad.

#### EL CASO MEXICANO

Muchos años antes de desarrollar este modelo de tratamiento, su creador recorrió México siendo un joven turista veinteañero. Conoció por carretera Baja California y otros lugares del noreste de este país. Ahora, comenta a este diario de su intención de volver.

“Por mi trabajo, por mi experiencia, sé que podría aportar un cambio transformador en México en un periodo de cinco años. Sé que en México existe un problema grande de obesidad infantil y estoy seguro de que yo puedo ayudar. Sólo necesito que me dejen entrenar a un grupo de enfermeras o médicos y midamos resultados, comenzando con alguna comunidad que sirva como modelo piloto”, asegura durante un receso entre conferencias del congreso que tuvo la participación de 3 mil médicos y científicos.

El doctor Holm cuenta con más de 20 años de trabajo continuo en atención a

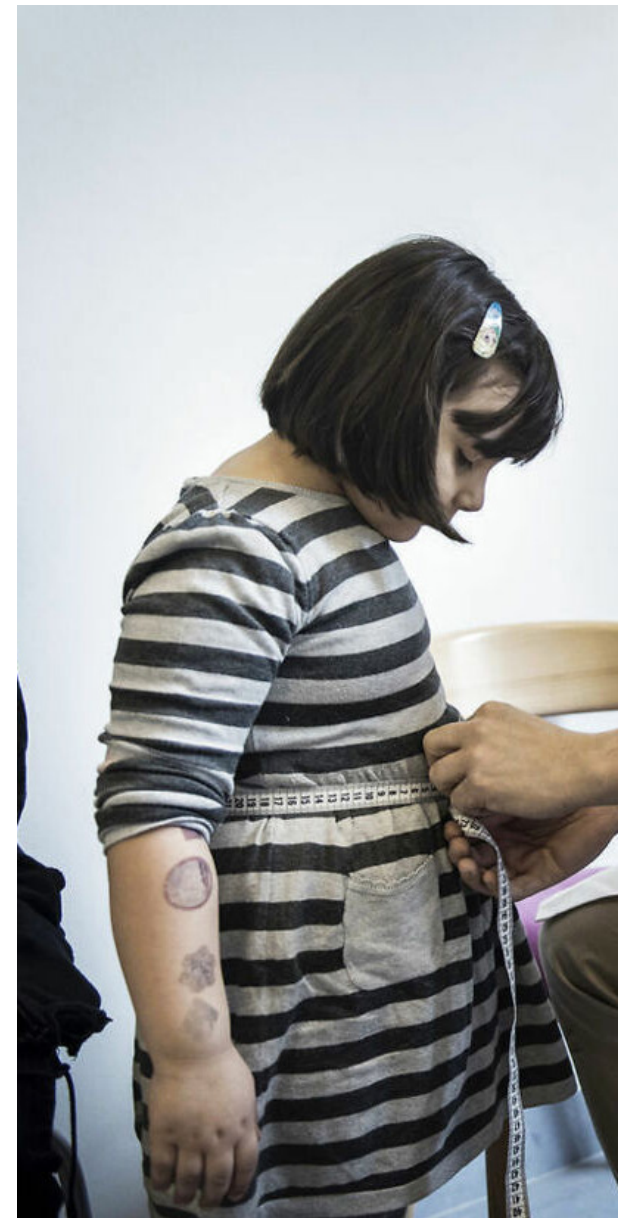
#### Obesidad

##### A los seis años ya hay marcadores en sangre

El estudio de Christine Frithioff-Bojse y Jens-Christian Holm presentado en Maastricht analizó muestras sanguíneas de menores en preescolar y primaria, entre quienes 13.7 por ciento tenía sobrepeso. Cada paciente donó dos muestras con un año de diferencia y encontró que las diferencias en los marcadores de riesgo cardiometabólico fueron menores en los preescolares. En los escolares, sin embargo, había claras diferencias en los resultados de los análisis de sangre entre los que tenían sobrepeso y los que estaban en el rango de peso normal.

la obesidad infantil. Es miembro de la Sociedad Danesa de Pediatría; en 2007 fundó la Clínica de Obesidad Infantil en Holbaek y dirige el Biobanco de Obesidad Infantil de Dinamarca.

“El hallazgo más importante que hemos encontrado, con análisis genéticos, neurológicos y metabólicos, es que el cuerpo humano puede entrar en un estado en el que activamente promueve y mantiene la obesidad. Esto es algo que no es superficial pues nos permite entender que la obesidad no es sólo un asunto que tiene que ver con ingerir o gastar energía. Cuando identificamos los diferentes mecanismos que interactúan para mantener la obesidad, toda nuestra visión del problema cambió”, in-



dicó el pediatra.

La participación de este médico en el Congreso Europeo de Obesidad, en Maastricht, incluyó la presentación de su estudio más reciente, en coautoría con la Doctora Christine Frithioff-Bojse, en el que documentaron que es posible identificar en la sangre de niños de seis años cambios en las grasas sanguíneas que pueden servir como marcadores de posible daño futuro a corazón o predisposición a diabetes. El estudio se realizó con mil niños y sus resultados publicados en la revista *Obesity Research and Clinical Practice*.

“Desde que establecimos la Clínica de Obesidad Infantil hemos tratado a más de 4 mil niños con los porcentajes más altos de éxito en alcanzar metas de peso. Al mismo tiempo hemos formado a más de 90 especialistas; 24 o 25 investigadores y hemos entrenado a enfermeras y otros profesionales de la salud en 81 hospitales y centros de atención en Dinamarca y otros países europeos. También es correcto decir que desde hace 10 años publicamos, por lo menos, un artículo mensual en revistas científicas arbitradas”, indica Holm.

Uno de los componentes más importantes del método de trabajo de Holm es ayudar a entender a todo el grupo que vive alrededor de una niña o un niño cuál es la etapa de desarrollo y creci-



Thomas Lekfeldt

**Más de 4 mil niños con obesidad han sido tratados con el Método Holbaek, creado por Jens-Christian Holm**

miento en la que el menor se encuentra realmente y no tratarlo como una persona que corresponde a otra edad.

“Educar mucho a la familia y a los profesionales de la salud sobre cuáles son las diferentes etapas de desarrollo del menor. No sólo nos concentramos en lo que debería estar ocurriendo fisiológicamente a su edad sino cuál es la etapa de desarrollo mental y social en la que está el menor y así se puede organizar cómo debería ser un día saludable para esas niñas y niños, sin que ocurra lo que ahora se hace que es concentrar la atención sólo en lo que comen o en el ejercicio que hacen”, agrega el pediatra danés.

“Nosotros no sólo planteamos nuestro método como un plan para controlar el peso; presentamos a las familias y a los niños un plan para vivir mejor: muévete mejor, come mejor, duerme mejor, estudia mejor. Es como si le propusiéramos a los niños y a las familias una buena organización logística que les hace sentir muy capaces, cambia sus vidas y se hace sin ninguna presión y ningún juicio”, apuntó.

El Doctor Holm opina que su principal aportación en el tratamiento de la obesidad infantil no ha sido la fundación de la clínica, los estudios científicos realizados o el mismo Método Holm o Método Holbaek, sino la generación de

esperanza puesto que en el abordaje de los problemas de exceso de peso es muy común que los pacientes o las familias se sientan derrotados.

“Nosotros hemos presentado miles de casos exitosos y ahora se comentan en la prensa y en la televisión en Dinamarca, Noruega y otros países de Europa. Es un modelo replicable y se puede capacitar a enfermeras y médicos para reproducirlo, es por esto que pienso que puede ser llevado a México y aplicarse de inmediato en comunidades piloto o modelo”, reiteró Jens-Christian Holm.

**El doctor Jens-Christian Holm fundó la Clínica de Obesidad Infantil en Holbaek, Dinamarca, donde han logrado tasas de 90 por ciento de éxito en control de peso**

**“Sé que podría aportar un cambio transformador en México en un periodo de cinco años”**

**Jens-Christian Holm recorrió México por carretera y conoció Baja California y otros lugares del noreste del país**

## Saltamontes renunció al sexo para reproducirse hace 2 mil 500 años



EFE

**El saltamontes conocido como conocido como Warramaba Virgo.**

Una especie australiana de saltamontes “renunció” al sexo hace unos 250 mil años y su evolución hizo que se reproduzca solamente mediante la clonación, publica este viernes un estudio científico.

Este insecto, cuyos ejemplares son siempre femeninos y conocido como Warramaba Virgo, habita en zonas áridas del sur de Australia y es una rara especie “partenogenética” debido a que sus óvulos pueden convertirse en embriones sin la necesidad de ser fecundado por espermatozoides, apunta el estudio publicado en la revista *Science*.

La “renuncia” al sexo en las especies partenogenéticas -como el saltamontes Warramaba virgo- se vincula al gran coste de energía durante el apareamiento y el riesgo a ser devorados por sus depredadores, apunta el biólogo Michael Kearney, el autor principal del estudio junto a su compañero Ary Hoffmann, ambos de la Universidad de Melbourne.

“La eliminación de los machos elimina estos riesgos”, precisaron Kearney y Hoffman en el artículo publicado hoy por la Universidad de Melbourne y la revista *The Conversation*.

Los autores de este estudio, que analizaron más de mil 500 marcadores moleculares, también apuntaron que el origen de las Warramaba Virgo se debe a un híbrido producido hace miles de años entre dos especies sexuales de saltamontes autóctonos, la Warramaba Whitei y la Warramaba Flavolineata.

“Sólo un apareamiento híbrido entre Whitei y Flavolineata fue el responsable de producir Virgo en primer lugar, hace unos 250.000 de años, una estimación que basamos en el número y la naturaleza de las mutaciones que se habían acumulado en la especie partenogenética”, de acuerdo al estudio.

Sin embargo, el sexo sirve para “recombinar” los genes, por lo que la ausencia del proceso sexual puede provocar una acumulación de malas mutaciones genéticas e impide que las especies partenogenéticas puedan adaptarse a un medio ambiente cambiante así como a la presencia de nuevos parásitos.

La Warramaba Virgo por ejemplo carece de algunas ventajas de sus antecesoras como la tolerancia al calor y al frío, el número menor de huevos que ponen, el tamaño de sus huevos, el tiempo que tardan en madurar y la duración de su vida, recoge el estudio.

Sin embargo, este saltamontes crece proporcionalmente más rápido que otras especies similares que se reproducen sexualmente, debido a que toda su población es hembra. (EFE en Sidney)

*Sus ejemplares son siempre femeninos y se reproducen mediante la clonación*