

# Introducción

Como usted habrá podido deducir del título, en este libro se recurre a la guerra como analogía para reflexionar sobre la lucha contra el sobrepeso. En un primer momento, quizás le parezca un poco excesivo o exagerado tal símil, ya que el dolor y los daños que producen las guerras son difícilmente comparables a otras situaciones. ¿Pueden unos cuantos kilos de más o un exceso de grasa corporal relacionarse con los muertos, los heridos y la destrucción que suele provocar un enfrentamiento armado?

Así pues, durante los siguientes capítulos voy a intentar persuadirle de que esta analogía no es descabellada en absoluto y que, con obvias diferencias, incluso puede resultar útil a la hora de identificar claramente al «enemigo» y diseñar estrategias que puedan ser eficaces para combatir la epidemia de obesidad mundial.

En lo que respecta a las razones que originan una guerra, tal vez usted crea que tras un conflicto armado suele haber una lucha por el poder, que puede estar enmarcada en un contexto económico, político o religioso. Y, aunque esto encierra gran parte de verdad, no deja de ser una simplificación, ya que suele haber múltiples elementos implicados, llenos de matices y complejidad, como explican los libros de historia. Casi siempre se desemboca en el enfrentamiento oficial después de una gran acumulación de factores.

Pues bien, como iremos viendo a lo largo del libro, en el caso de la lucha contra la obesidad también hay claros intereses y una acumulación de factores, que ya ha llegado a ser lo bastante importante

como para que el conflicto estalle de una vez por todas. La situación resulta bastante desigual, porque uno de los bandos se encuentra en clara desventaja y adolece de una pasividad extrema (posiblemente, porque todavía no es consciente de que la única solución posible consiste en el combate).

Llevamos años sufriendo un acoso continuo que ha convertido a gran parte de los habitantes de los países desarrollados en una población enferma. Pero no terminamos de reaccionar. Algunos proponen pequeños parches, estrategias pasivas, seguramente siempre bienintencionadas, pero que no consiguen resultados apreciables.

Y el tiempo pasa. Y la situación empeora.

Debemos comenzar a defendernos de verdad y de una vez por todas, respondiendo con valentía, rigor y firmeza. Utilizando contra el oponente las armas más poderosas y eficaces que hemos tenido nunca contra este tipo de situaciones: la ciencia y el conocimiento.

Cuanto antes asimilemos la gravedad de la situación y actuemos en consecuencia, mejor. Porque las víctimas son demasiado numerosas; y los daños colaterales, demasiado graves.