

SOBRE OBESIDAD Y EXCESO DE PESO

Uno de los problemas más comunes asociado al estilo de vida actual es el exceso de peso. La obesidad o exceso de peso es uno de los principales factores de riesgo en el desarrollo de muchas enfermedades crónicas, como enfermedades respiratorias y cardíacas, la diabetes mellitus no insulino dependiente o diabetes de tipo 2, la hipertensión, algunos tipos de cáncer, así como de muerte prematura. Los nuevos estudios científicos y los datos de las compañías de seguros de vida han demostrado que los riesgos para salud del exceso de grasa corporal pueden estar asociados a pequeños incrementos de peso y no sólo a una obesidad pronunciada.

La obesidad y el sobrepeso son graves problemas que suponen una creciente carga económica sobre los recursos nacionales. Afortunadamente, este mal se puede prevenir en gran medida si se introducen los cambios adecuados en el estilo de vida.

¿Qué es la obesidad y el exceso de peso?

La obesidad se define simplemente como un estado de salud anormal o una excesiva acumulación de grasa en los tejidos grasos (tejido adiposo) del cuerpo, que puede llegar a constituir un serio peligro para la salud. La causa subyacente es un balance energético positivo, que tienen como consecuencia el aumento de peso, es decir cuando las calorías consumidas exceden las calorías que se gastan.

Para que todo el mundo pueda determinar fácilmente cuál es su peso adecuado, se mide simplemente la relación entre peso y altura, que se denomina **Índice de Masa Corporal (IMC)**. El IMC es una útil herramienta que es utilizada comúnmente por médicos y otros profesionales de la salud para determinar la prevalencia de peso por debajo de lo normal, exceso de peso y obesidad en adultos. Se obtiene dividiendo el peso en kilogramos de una persona entre el cuadrado de su altura en metros (kg/m^2). Por ejemplo, un adulto que pesa 70 kg y cuya altura es de 1,75 m tendrá un IMC de 22,9 kg/m^2 .

Se considera que hay exceso de peso y obesidad cuando el IMC es respectivamente superior a 25 y 30. Normalmente, se considera que un IMC es 'saludable' cuando está entre 18,5 y 25, que es "de riesgo" cuando es de 25-29 y de "alto riesgo" cuando es superior a 30.

IMC (Índice de masa corporal)	
<18,5	Peso por debajo de lo normal
18,5 - 25	Peso saludable
25 - 30	Exceso de peso
>30	Obesidad

Distribución de Grasa: Manzanas y Peras

Pero el **IMC** no nos facilita información sobre la cantidad total de grasa, ni sobre cómo dicha grasa está distribuida en nuestro cuerpo, lo cual es importante, ya que el exceso de grasa abdominal puede tener consecuencias negativas para la salud.



Una forma de determinar la distribución de la grasa es medir el perímetro de la cintura. El perímetro de la cintura no tiene nada que ver con el peso, y es un método simple y práctico de identificar qué personas tienen sobrepeso y por lo tanto mayor riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con la obesidad. Si el perímetro de la cintura es superior a 94-102 cm en el caso de los hombres y a 80-88 cm en las mujeres, significa que hay un exceso de grasa abdominal, que puede suponer un mayor riesgo de padecer problemas de salud, incluso aunque su IMC sea normal.



Según lo que mida el perímetro de la cintura, se divide a estas personas en dos categorías: las que tienen una distribución androide de la grasa (normalmente conocida como forma de "manzana"), lo que significa que la mayoría de su grasa corporal es intraabdominal y se acumula en el

estómago y el pecho, y supone que corran mayor riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con la obesidad.

Las personas con una distribución ginoide de la grasa (normalmente conocida como forma de "pera"), lo que significa que la mayor parte de la grasa corporal está acumulada en las caderas, los muslos y los glúteos, y supone que pueden aparecer problemas mecánicos (articulaciones, interior de los muslos) en casos extremos. Normalmente, la distribución de grasa en los hombres obesos es en forma de "manzana" y en las mujeres en forma de "pera".



La dinámica del equilibrio energético: lo esencial

El principio fundamental del equilibrio energético es:

$$\text{Cambios en reservas energéticas (grasa)} = \text{ingesta energética (calorías)} - \text{gasto energético}$$

Hay varios factores que influyen en el exceso de peso y la obesidad, entre ellos la predisposición genética, los factores medioambientales y conductuales, el envejecimiento, y los embarazos. Lo que está claro es que la obesidad no siempre es consecuencia de un abuso del consumo de alimentos apetecibles, o de la falta de actividad física. También pueden influir los factores biológicos (hormonas, genética), el estrés, los medicamentos y el envejecimiento.

Los factores dietéticos y la frecuencia de ejercicio físico tienen una gran influencia en la ecuación del equilibrio energético, aunque también se considera que son los factores más fácilmente modificables. De hecho, las características más estrechamente asociadas al aumento de la prevalencia de la obesidad en todo el mundo son las dietas altas en grasas y excesivamente energéticas, y el sedentarismo. Por el contrario, se pierde peso cuando la ingesta energética es menor que el gasto energético durante un prolongado periodo de tiempo. Generalmente, para perder peso de forma sostenida, los dietistas recomiendan una dieta baja en calorías combinada con un aumento de actividad física.

Se debería evitar las dietas milagrosas o maravillosas que limitan drásticamente la ingesta de calorías o la variedad de alimentos que se pueden consumir, ya que normalmente conllevan una falta de importantes nutrientes, y/o son difíciles de mantener durante periodos prolongados. Además, no enseñan unos hábitos alimenticios correctos y pueden convertirse en lo que se conoce como dieta yo-yo (adelgazar y engordar bruscamente, como consecuencia de hacer dietas y después comer en exceso). Estas dietas yo-yo pueden resultar a largo plazo peligrosas para la salud tanto física como mental. No hay que fijarse objetivos demasiado optimistas al hacer una dieta ya que una pérdida del 10% respecto al peso inicial ya nos aporta beneficios significativos.

Recopilado

Dr. Guillermo Coterá Herrera