



Controla tu riesgo*: Obesidad

DEFINICIÓN

La obesidad se produce por la acumulación excesiva en el organismo de reservas de energía en forma de grasa. Hablamos de obesidad cuando el índice de masa corporal (que es un parámetro que relaciona el peso y la talla) supera 30 kilos por metro cuadrado.



CAUSAS

Existe un componente hereditario y otro que depende del estilo de vida que se lleve, condicionado por la alimentación y la práctica de actividad física.

La herencia tiene un papel fundamental. Los hijos de padres obesos tienen, a su vez, mayor riesgo de que sus hijos padezcan obesidad, tanto por las tendencias metabólicas de la acumulación de grasa como por los hábitos culturales y alimenticios socialmente adquiridos en su entorno. La alta proporción de gente con tendencia a la obesidad se debe a una ventaja evolutiva: las personas más propensas a la obesidad tenían más capacidad para almacenar grasa en las temporadas de abundancia y luego sobrevivir a las hambrunas. La interacción de esos genes con la abundancia de alimentos da lugar a la obesidad.

El balance entre la ingesta de calorías y la actividad física determina si se acumula grasa o se utiliza esta grasa acumulada. En las últimas décadas del siglo XX se modificaron muchas costumbres. La actividad física ha ido disminuyendo progresivamente y el individuo se ha vuelto mucho más sedentario. Además, los restaurantes de comida rápida son ahora muy populares. Estos dos factores han dado lugar a un preocupante incremento de la obesidad infantil. Aunque en otras épocas la obesidad era un signo de distinción social, en nuestro tiempo hay una relación clara entre la proporción de obesos y el bajo estatus social.

Además de factores ambientales y genéticos, existen algunas enfermedades que causan obesidad, como alteraciones hormonales o endocrinas que en la mayoría de los casos se pueden tratar. El consumo de algunos medicamentos y la existencia de enfermedad mental también pueden predisponer a la obesidad.

CONSECUENCIAS

La obesidad, además de suponer un problema estético y de calidad de vida, produce enfermedades como la enfermedad coronaria, la diabetes, la hipertensión arterial, el infarto cerebral, la apnea del sueño y la osteoartritis.



Controla tu riesgo*: Obesidad

TRATAMIENTO

Además de tratar las enfermedades subyacentes en los pocos casos en los que son causa directa de obesidad, siempre es necesario buscar un equilibrio entre la ingesta de alimentos y el grado de ejercicio físico. Es necesario cambiar los hábitos de comida y aprender a comer de otra manera. Las dietas muy estrictas y recortadas en el tiempo producen resultados a corto plazo, pero resultan ineficaces si no se cambia el estilo de vida y la conducta ante la comida, ya que suele producirse un efecto rebote con el paso del tiempo.

Existen muchos tipos de dietas que son eficaces a corto plazo, pero más importante que la dieta en sí es la capacidad de aprender a comer y modificar la conducta ante la comida de forma duradera. En general, se recomienda el consumo de alimentos que tienen un índice glicémico bajo, es decir, que no producen altos niveles de azúcar en la sangre.

Hay tres pilares en el tratamiento de la obesidad: consejo, dieta y ejercicio. En casos más severos, existen algunos medicamentos que tienen cierta eficacia y que deben utilizarse bajo control médico. En situaciones de obesidad muy severa (obesidad mórbida) se puede recurrir a la cirugía bariátrica, que consiste en una reducción del tamaño del estómago. Esta cirugía tiene un riesgo considerable y se reserva para casos extremos en los que la propia obesidad representa un importante riesgo vital.

La obesidad es poco saludable y una pérdida pequeña de peso puede producir efectos muy beneficiosos en nuestro organismo.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

· Más información en la Web:

<http://www.fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/obesidad-abdominal.html>

<http://www.fundaciondelcorazon.com/nutricion/dieta/1266-dieta-obesidad.html>

La **Sociedad Española de Cardiología** y la **Fundación Española del Corazón** constituyen una organización cuyo impulso vital es velar por la salud cardiovascular de la población a través de la excelencia clínica e investigadora, así como educativa y divulgativa.

