

La UPRL informa



OBESIDAD

Es una **enfermedad crónica y tratable**, que se puede prevenir, caracterizada por acumulación excesiva de grasa. El sobre- peso y la obesidad son **el 5o factor de riesgo de defunción en el mundo**. Cada año **fallecen 2,8 millones de personas adultas** por esta causa.

La OMS define como Obesidad cuando el IMC (índice de masa corporal), resultado del cálculo entre estatura y peso, es **igual o superior a 30 kg/m²**. También se puede definir la obesidad según la medida de la cintura, considerándose obeso si es igual o superior a **102 cm en varones y 88 cm en mujeres**.

Antes era un problema de países con altos ingresos (desarrollados), pero hoy día también está en aumento en los países con ingresos bajos. La obesidad en las mujeres de países con menos nivel económico es más del doble que entre los de nivel económico alto.

CAUSAS

EXOGENA: por ingesta excesiva de alimentación.

ENDOGENA: causada por alteraciones metabólicas, ...

- CAUSA PRINCIPAL: Ingesta de calorías superior a las que necesita el cuerpo junto a menor actividad física de la que debemos realizar. **LA ENERGIA CONSUMIDA EN EXCESO SE ACUMULA EN FORMA DE GRASA.**
- **La herencia es importante**, de padres obesos el riesgo de hijos obesos es 10 veces superior a lo normal. La influencia genética contribuye en un 33%.
- El **estrés mental** y el **sueño insuficiente** también influyen.
- **Enfermedades endocrinas** como Hipotiroidismo, Sind. de Cushing, deficiencia de hormona de crecimiento...
- **Trastornos alimentarios:** bulimia nerviosa.

La UPRL informa

- **Medicamentos:** esteroides, antipsicóticos...pueden aumentar el peso.
- **Menopausia:** se producen cambios en la distribución de la grasa corporal total y visceral.

COMPLICACIONES

- **Aumento de las enfermedades cardiovasculares** (enfermedades cardíacas, coronarias e infartos cerebrales).
- **Hipertensión arterial.**
- **Diabetes Mellitus** (el 44% de las DM son atribuibles la obesidad).
- **Enfermedades degenerativas de las articulaciones:** se agrava la artrosis en caderas, rodillas, tobillos. Lumbalgias.
- **Mayor sudoración** que en personas delgadas.
- **Apnea del sueño.**
- Algunos **cánceres:** de piel, mama endometrio y colon.

PREVENCIÓN

Estimar el aporte calórico en la dieta. El equivalente entre las calorías ingeridas y las que se pierden **es diferente de una persona a otra**, al influir los factores endógenos y exógenos.

TRATAMIENTO

Lo mejor es prevenir. No sólo perder kg sino masa grasa. Tomar una **dieta adecuada a la actividad que se realiza.** Limitar la ingesta de grasas, aumentar la toma de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos. Limitar la ingesta de azúcares.

Realizar **ejercicio físico de forma periódica.**

No realizar dietas severas en personas muy activas y con gran actividad física. Realizar dietas suaves y mantenidas, realizando ejercicio adecuado a cada uno. Entre el 80 y 90% de las personas que bajan un 10% su masa corporal a través de dieta recuperan el peso en un periodo de 2-5-años.

En algunos casos será **el médico quien tendrá que indicar la toma de fármacos.**

En obesidades mórbidas (IMC>35) **será necesaria en muchos casos la cirugía.**

Tener en cuenta que, en general, **los hombres necesitan consumir más calorías por día que las mujeres.** A su vez, **las personas jóvenes necesitan consumir más calorías que las mayores.** Del mismo modo, **las mujeres embarazadas y lactantes necesitan una ingesta de calorías mayor.**

MANTENER EL PESO ADECUADO GENERALMENTE REQUIERE QUE HACER EJERCICIO Y COMER ADECUADAMENTE SEA UNA PARTE PERMANENTE DEL ESTILO DE VIDA DE LAS PERSONAS