

Acerca de la obesidad y el sobrepeso

¿Qué se entiende por obesidad?

La obesidad es una enfermedad crónica, definida por la presencia de un exceso de grasa corporal que puede perjudicar la salud y suele ser un factor predisponente para complicaciones graves.

El método más utilizado en el adulto para definir y clasificar la obesidad es el Índice de Masa Corporal (IMC): peso (Kg)/ talla² (metros). Se acepta como punto de corte para la obesidad un valor de IMC igual o superior a 30 kg/m². La Organización Mundial de la Salud (OMS) clasifica la obesidad según el IMC.

A mayor IMC, mayor la probabilidad de complicaciones y de enfermedades asociadas a la obesidad.

	IMC (kg/m ²)
Normopeso	18,5 - 24,9
Sobrepeso	25 - 29,9
Obesidad Clase I	30 - 34,9
Obesidad Clase II	35 - 39,9
Obesidad Clase III	40

Tabla 1.- Clasificación de la obesidad según el IMC

Además del exceso de grasa corporal (que se mide con el IMC), su distribución también es de importancia. La localización central o abdominal se relaciona con más riesgo de enfermedad cardiovascular y metabólica y su medida más práctica y fiable es la circunferencia de la cintura (CC). Los límites superiores que se aceptan como normales son: 102 cm para el varón y 88 cm para la mujer.

	Riesgo aumentado	Riesgo muy elevado
Varón	94	102
Mujer	80	88

Tabla 2.- Circunferencia de la cintura (cm) asociada con aumento del riesgo de complicaciones metabólicas.

¿Cuáles son las causas?

Aunque un porcentaje menor de casos puede tener causas genéticas, endócrinas o farmacológicas, la mayoría de las veces las causas son medioambientales y dependen del estilo de vida. La causa más común es el exceso de aporte energético en relación al consumo: se ingieren más calorías que las que se gastan en la actividad diaria. En las últimas décadas ha habido una marcada tendencia a aumentar el consumo de alimentos hipercalóricos (con alto contenido de grasas y azúcares) y a disminuir la actividad física, tanto en el trabajo como en el tiempo libre.

¿Por qué es importante tener un peso normal?

La importancia de tener sobrepeso u obesidad está dada por su asociación a complicaciones crónicas.

Cardiovasculares	Hipertensión arterial, enfermedad coronaria, insuficiencia cardíaca, enfermedad vascular cerebral o arterial periférica
Endocrinometabólicas	Diabetes mellitus, resistencia a la insulina y síndrome metabólico, colesterol y triglicéridos elevados, gota
Digestivas	Cálculos en la vesícula, daño hepático, hernia hiatal
Respiratorias	Apnea del sueño
Reumáticas	Artrosis (cadera, rodilla, tobillo y columna)
Cáncer	Esófago, colon, recto, vesícula biliar, próstata, útero, mama
Ginecológicas	Pérdidas de sangre, falta de menstruación
Trastornos psicológicos	Depresión, ansiedad
Afecciones cutáneas	Lesiones por roce, infecciones, micosis

Tabla 3. Enfermedades relacionadas y complicaciones de la obesidad

¿Cómo reeducar nuestros hábitos?

Un tratamiento integral para la reducción y mantenimiento del peso debe incluir el cambio de hábitos alimentarios y el ejercicio físico. Dado que los hábitos alimentarios son aprendidos en la infancia temprana, la persona con sobrepeso u obesidad deberá reaprender una nueva conducta dietética, de manera que comer se transforme en una actividad consciente, no automática. El ejercicio físico contribuye a la pérdida de peso y a su mantenimiento y es más efectivo cuando se acompaña de una dieta.

Se recomienda potenciar la actividad física cotidiana (como subir escaleras en vez de usar ascensor, prescindir en lo posible del automóvil para desplazamientos cortos, dar pequeños paseos) así como el ejercicio programado en el que se mueven grandes masas musculares (como andar de prisa, correr, nadar, ciclismo, golf...) al menos tres veces por semana, controlando la frecuencia cardíaca según la fórmula:

$$\text{Frecuencia cardíaca máxima: } 220 - \text{edad (años)} \times 0.7$$

Lo ideal sería iniciar un plan de caminatas, aumentando paulatinamente la intensidad y la distancia. En general se puede afirmar que el ejercicio, aunque sea de baja intensidad, si es llevado a cabo diariamente, resulta efectivo para los pacientes no acostumbrados a la actividad física intensa. A medida que disminuye el sobrepeso, las personas pueden sentirse en condiciones de incrementar la intensidad del ejercicio y su duración.

Su médico de cabecera lo guiará en los pasos a seguir para un adelgazamiento exitoso y sostenido. Consúltelo para que él pueda orientarlo antes de iniciar un plan de adelgazamiento y de actividad física.

También puede adherirse a nuestros programas de prevención de enfermedades crónicas y de promoción de hábitos saludables.

¿Qué es un estilo de vida saludable?

Es un conjunto de comportamientos y hábitos, individuales y sociales, que contribuyen a mantener el bienestar, promover la buena salud y mejorar la calidad de vida de las personas.

En este sentido, realizar actividad física frecuente y regularmente, mantener un peso razonable, alimentarse adecuadamente, son acciones positivas de un estilo de vida saludable.

Por el contrario, el sedentarismo, la obesidad, el tabaquismo, el excesivo consumo de alcohol y de alimentos ricos en grasas y azúcares, son algunos comportamientos que deterioran la calidad de vida y la salud.

Es importante destacar que estos factores están interrelacionados, y que la adopción de un hábito saludable frecuentemente contribuye a incorporar otros que también lo son. Del mismo modo, es común que los hábitos no saludables no se practiquen aisladamente sino que sean parte de un estilo de vida no saludable.

¿Por qué adoptar un estilo de vida saludable?

Hay evidencias científicas indiscutibles de que un estilo de vida saludable mejora el bienestar general, prolonga la vida mejorando además la calidad de vida, y disminuye el riesgo, entre otras cosas, de enfermarse de diabetes, de tener problemas cardiovasculares y de contraer cáncer.

Es una excelente noticia saber que se puede vivir más, mejor, más sano, y que esa posibilidad está en nuestras propias manos.

¿Quiénes se pueden beneficiar adoptando un estilo de vida saludable?

Todos. Naturalmente, el beneficio será mayor cuanto más temprano se comience. Un niño que crece adquiriendo hábitos saludables gozará de la mejor calidad de vida durante el mayor tiempo posible, y no tendrá necesidad de cambiar hábitos más adelante. Pero un adulto puede beneficiarse también, y está demostrado que incluso personas ancianas que inician programas de ejercicio físico regular muestran beneficios significativos en su salud y bienestar.

Siempre es buen momento para adoptar un estilo de vida saludable, y todos se benefician al hacerlo. Es importante que las personas comprendan que enfermarse no siempre es una fatalidad y que hay cosas para hacer que están bajo su control y que mejoran sustancialmente su salud y calidad de vida, al mismo tiempo que disminuyen el riesgo de sufrir ciertas enfermedades.



0800 444 6773 Línea gratuita de atención al Beneficiario



www.ospesalud.com.ar

OSPe le ofrece material de información, y tiene orientación disponible en la delegación de su zona.

Superintendencia de Servicios de Salud.
Línea gratuita para la atención del beneficiario:
0800 - 222 - SALUD (72583)



OSPe