

Revista Electrónica de Salud y Mujer – Febrero 2005

La obesidad, una epidemia del S.XXI



La obesidad, a parte de ser una epidemia fruto de hábitos de vida poco saludables, también es de origen ambiental. Esto se debe a que nuestros ancestros, hace miles de años sobrevivieron con dietas bajas en calorías y soportando condiciones climatológicas y de vida de extrema dureza, junto a una actividad física continuada, para mantener su subsistencia. Hace millones de años el cuerpo humano desarrolló unos mecanismos que permitían guardar las reservas de grasa para aquellas situaciones de hambruna que podrían llevar a la extinción de la especie. Sin embargo la evolución del ser humano llevó a un cambio radical de su entorno, creando un mundo a medida, con comodidades y alimentos energéticos en exceso. Actualmente ingerimos gran cantidad de alimentos, asimilando más nutrientes de los necesarios, en comparación con nuestros antepasados; si a esto le sumamos una forma de vida cada vez más sedentaria, con una actividad física muy baja o inexistente, estamos creando un campo fértil para la propagación de esta epidemia a escala planetaria.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) www.who.int/nut/obs.htm ha incluido el sobrepeso entre las diez condiciones principales de riesgo para la Salud en todo el mundo, y entre las cinco más importantes si nos limitamos a los países desarrollados. Un reciente estudio del Instituto Rand, ha concluido que la obesidad está vinculada seriamente a las enfermedades crónicas. Por otro lado la obesidad puede ir ligada a otros factores como son la pobreza, el tabaquismo, o el alcoholismo. De hecho, un reciente número de la revista científica Science revisaba aquellos aspectos sociales y científicos del problema que deben ser tenidos en cuenta.

Según datos recientes de la OMS este problema de dimensiones sociales y psicológicas tan grave afecta por igual a hombres y mujeres, a grupos de cualquier edad (de hecho se ha dado la voz de alarma respecto a la obesidad infantil) o grupos socioeconómicos. Contrariamente a la creencia general, la epidemia de la

obesidad no está restringida a las sociedades industriales; en los países en vías de desarrollo se ha estimado que sobre 115 millones de personas padecen problemas relacionados con la obesidad. Es un problema que no es exclusivo de los países desarrollados como Estados Unidos sino que también afecta a países en vías de desarrollo, como por ejemplo China, donde el número de personas que presentan obesidad se ha duplicado en los últimos años.

En 1995 se estimó que en el Mundo había 200 millones de adultos obesos, de los que 18 millones eran niños. En el año 2000 el número de obesos adultos se incrementó a 300 millones.

Por otro lado, es importante conocer que no todos los tipos de obesidad son iguales ni suponen los mismos riesgos. Actualmente existen 3 grados de obesidad, el grado que supone más riesgo para la salud es el grado III Obesidad Mórbida.

¿Cómo saber si padecemos de obesidad?

El sobrepeso y la obesidad pueden ser mesurados utilizando el "Índice de Masa Corporal (IMC) que se basa en un cálculo del total de grasa corporal. Dividiendo su peso (en kilos) por el cuadrado de su altura (en metros) se obtiene una cifra final que orienta sobre el estado corporal. Por ejemplo, para una persona de 1,60 m. de altura y 70 kilos de peso, el IMC sería 21,80. Se considera que el peso es aceptable si el IMC está comprendido entre 20 y 25; existe una obesidad o sobrepeso de grado I para IMC entre 25 y 30, mientras que la obesidad es de grado II si el IMC es superior a 30, hablándose de obesidad mórbida o de grado III si el IMC supera el valor de 40.

¿Por qué aumentamos de peso?

Las principales causas de tener sobrepeso son comer demasiado en una dieta poco equilibrada y no ser lo suficientemente activo. Si se comen más calorías de las que puede quemar el cuerpo, esas calorías adicionales se almacenarán como grasa. Todas las personas almacenan grasa, pero demasiada grasa da como resultado un sobrepeso, que si no es controlado pudiera derivar en obesidad.

Pero no todos los problemas de obesidad están relacionados con los hábitos de vida, en muchas ocasiones está relacionado con un factor hereditario (un factor

genético que pasa de padres a hijos), el metabolismo (la manera en que nuestro organismo procesa los alimentos ingeridos) y la edad.

¿Qué problemas de salud puede provocar la obesidad?

Si se padece de sobrepeso o obesidad se tiene más probabilidad de desarrollar problemas de salud relacionados con las enfermedades cardiovasculares, diabetes, y algunos tipos de cáncer. Algunos expertos consideran que una persona obesa sufre un envejecimiento de 20 años.

Las enfermedades cardiacas

Actualmente es la principal causa de mortalidad tanto entre hombres como en mujeres. Se incluiría entre las enfermedades cardiacas el ataque cardiaco, insuficiencia cardiaca y la angina de pecho (dolor en el pecho provocado por una reducción en el flujo de sangre del corazón).

El colesterol

Los niveles elevados del colesterol total, el colesterol LBD ("colesterol malo") y los triglicéridos (un tipo de grasa en sangre) pueden provocar una enfermedad cardíaca. La obesidad a su vez se relaciona con los niveles reducidos de colesterol LAD ("colesterol bueno"). La pérdida de peso puede mejorar los niveles de colesterol.

La hipertensión sanguínea

La presión arterial alta es uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades cardíacas y el derrame cerebral. Los adultos obesos tienen el doble de probabilidades de desarrollar hipertensión sanguínea que los adultos con un peso saludable. La pérdida de peso puede reducir su presión arterial.

Ictus

En ocasiones también llamado como derrame cerebral, apoplejía o "ataque cerebral". El ictus está causado por un coágulo de sangre que obstruye una arteria que lleva sangre al cerebro.

La diabetes

Las personas con sobrepeso tienen el doble de probabilidad de desarrollar la diabetes de tipo 2, que las personas sin sobrepeso. La diabetes tipo 2 disminuye la capacidad del organismo de controlar el azúcar en sangre. Padecerla supone el aumento de probabilidades de padecer enfermedades cardíacas, enfermedades renales, derrame cerebral y ceguera. Para controlarla es conveniente perder peso, llevar una vida activa y medicarse.

El cáncer

Los estudios relacionados con la obesidad y el cáncer femenino destacan que las mujeres que padecen de obesidad tienen más probabilidad de desarrollar cáncer de mama, cerviz, ovario útero y vesícula.

Enfermedades de vesícula y biliares

Las enfermedades de vesícula y los cálculos biliares son más comunes con el sobrepeso. Es importante perder peso de manera moderada para evitar la aparición de cálculos biliares.

La osteoartritis

Se trata de un desgaste progresivo de las articulaciones, que afecta con mayor frecuencia a las articulaciones de rodillas, cadera y parte baja de la espalda, precisamente las que soportan un peso mayor. Cuando aumentamos de peso añadimos más presión a estas articulaciones desgastando los cartílagos (el tejido que envuelve las articulaciones para protegerlas). La pérdida de peso aliviará los síntomas de la osteoartritis.

La gota

La gota es un dolor en las articulaciones ocasionado por un exceso de ácido úrico. Es una enfermedad de las articulaciones causada por altos niveles de ácido úrico en la sangre. Algunas veces el ácido úrico forma cristales que se depositan en las articulaciones. La gota es más común en personas con sobrepeso.

Los problemas respiratorios

Los problemas respiratorios, se definen por la dificultad de respirar normalmente mientras se desarrolla una actividad física, vienen motivados por una reducción de la capacidad respiratoria. También se incluiría la apnea de sueño (respiración entrecortada mientras se duerme, que en algunos momentos supone que se deje de respirar). La apnea puede causar somnolencia durante el día e incluso insuficiencia cardiaca.

Complicaciones del embarazo

La obesidad incrementa los riesgos de la hipertensión sanguínea y cierto tipo de diabetes que se desarrolla durante el embarazo. Las mujeres obesas tienen más probabilidades de sufrir problemas durante el parto.

Irregularidad de los ciclos menstruales

Los ciclos mensuales irregulares y la infertilidad pueden ser provocados por la obesidad abdominal, así como el *síndrome de ovario poliquístico*, que es una de las principales causas de infertilidad en las mujeres.

Los efectos sociales y psicológicos

Sentimientos continuados de rechazo, discriminación, vergüenza o depresión, pueden derivar en estados depresivos. La sociedad marcada por la imagen y la apariencia personal, sobretodo presionando a las mujeres a tener un aspecto de acuerdo a unas características concretas, puede provocar un gran sufrimiento emocional en la persona que padece obesidad. Las personas obesas se enfrentan a menudo a prejuicios y discriminación en el trabajo, la escuela, cuando buscan un trabajo y en eventos sociales.

Mejorando los hábitos de vida se puede combatir la obesidad

La clave para alcanzar y mantener un peso corporal sano es seguir una dieta saludable y equilibrada, combinándolo con la realización de una actividad física regular. Se pueden seguir un conjunto de consejos para mejorar nuestra calidad de vida:

- Fijarse el objetivo de alcanzar un peso saludable. Si se tiene sobrepeso o obesidad, perder el 10 por ciento de su peso corporal puede mejorar su salud significativamente. Es recomendable perder peso gradualmente entre 200 y 800 gramos a la semana. No se deben seguir dietas imaginativas ya que pueden dañar la salud. Es recomendable hablar con un medico endocrinólogo para que recomiende qué pasos deben seguir para perder peso.
- Mantener una vida activa. Hacer ejercicio físico regularmente, al menos 30 minutos cuatro días por semana. El ejercicio regular es muy importante en el control del peso y tiene muchos otros beneficios para la salud. Es necesario buscar los momentos durante la semana para estar activos. Podemos ir caminando al trabajo o a la compra a un paso rápido, subir escaleras en vez de coger el ascensor, nadar, montar en bicicleta, bailar, etc. hay muchos momentos en el día que podemos optar por la opción más saludable.
- Alimentarse bien. Perder peso no significa comer menos. Podemos reducir la cantidad ingerida en cada comida, pero comer más veces al día. Los médicos recomienda comer 5 veces al día: desayuno matutino, desayuno de mediodía, almuerzo, merienda y cena. Si se reducen las grasa y calorías ingeridas, substituyendo los alimentos con alto contenido en sal, azúcar y grasas saturadas por frutas, verduras, legumbres, pescados, carnes de ave y cereales. Es recomendable comer cinco raciones de frutas y verduras todos los días.
- Reducir la ingesta de alcohol
- Evitar las situaciones de estrés y depresión