TU MÉDICO RESPONDE | TODO LO QUE NECESITAS SABER

Obesidad, la nueva epidemia del siglo XXI

● España es de los países que presentan índices más altos de obesidad infantil ● La dieta sana y el ejercicio físico son las dos herramientas principales para frenar esta lacra sanitaria



El ejercicio regular, aun siendo de baja intensidad, mejora el control metabólico y disminuye el riesgo cardiovascular. ARCHIVO

DR. ANTONIO HORMIGO



Médico de Familia. UGC Puerta Blanca.

COMO diría mi profesor de primaria Don José "lo primero es empezar por el principio" y el principio de este articulo debe venir por la definición de sobrepeso y obesidad. Los expertos se reunieron en Montreux (Suiza) en 1985 y decidieron relacionar el peso y la altura de las personas definiendo el termino Índice de Masa Corporal(IMC) que se calcula dividendo el peso medido en kilogramos por la talla medida en metros elevada al cuadrado; y determinando que hablamos de sobrepeso cuando este IMC es superior a 25 , de obesidad cuando es superior a 30 y de obesidad grado 3 o mórbida cuando es superior a 40, aunque algunos autores hablan ya de obesidad grado 4 o extrema cuando este índice es superior a 50.

La Organización Mundial de la Salud índica que en 2014 unos 1.900 millones de personas en el mundo tienen sobrepeso y de estas unos 600 millones son obesos. El 10% de la población mundial es obesa y paradójicamente siguen muriendo miles de niños por desnutrición en numerosos países del globo terráqueo. En nuestro considerado primer mundo hay 42 millones de niños menores de 5 años con obesidad.

Al compararnos con el resto de países de Europa, España se sitúa en una posición intermedia en el porcentaje de adultos obesos. Sin embrago, en lo que se refiere a la población infantil, España presenta una de las cifras más altas, siguiendo así con la tendencia de otros países con problemas históricos de obesidad y sobrepeso como Estados Unidos y el Reino Unido. La obesidad está llegando a cifras realmente alarmantes, especialmente en la edad infantil, determinando para muchos autores a esta situación como una epidemia de ámbito mundial acuñando el término de Globesidad.

¿Cuál es la causa? ¿Se nace obeso o nos convertimos en obesos?. Es una mezcla de las dos respuestas. Existen una serie de razones genéticas, que representa un 30%, y factores ambientales o de estilo de vida que representan el 70%. Estos factores son básicamente, la alimentación, dietas cuyo valor calórico es superior a las necesidades energéticas de la persona, y el ejercicio. Existe una cultura tendente al sedentarismo desde la infancia con la modificación de las costumbres y juegos que eran de uso en el niño, tendente hoy en día a actividades más dirigidas a juegos individuales de interacción con videojuegos, telefonía móvil y diferentes dispositivos que disminuyen claramente la realización de ejercicio físico. De igual modo en el adulto el entretenimiento se

30

Indice de masa corporal
A partir de esta cifra se considera que existe obesidad

CONSEJOS PARA MANTENER UN PESO SALUDABLE

NUTRICIÓN

Consejos útiles para una alimentación saludable

Dieta, palabra temida, es como un castigo, por eso muchos profesionales prefieren hablar hoy de terapia nutricional. La dieta mediterránea, en nuestro medio, es la más apropiada por factores culturales, tradición y accesibilidad a los alimentos que la componen. Es preferible usar el aceite de oliva como principal grasa . Se recomienda consumir alimentos de origen vegetal : frutas, verduras, legumbres y frutos secos y tomar diariamente pan y alimentos derivados de cereales. Asimismo, es importante potenciar los alimentos poco procesados, frescos y de temporada y consumir diariamente lácteos: quesos y yogures. Por otro lado, es preferible que la ingesta de carne roja sea moderada y mejor formando parte de guisos. El pescado puede ser abundante y los huevos con moderación. De postre: fruta y los dulces solo de forma ocasional. Por último la bebida por excelencia debe ser el agua. El vino con moderación y con las comidas. Los médicos tendremos en cuenta las preferencias del paciente (factores culturales, religiosos, económicos..) y las alteraciones metabólicas o enfermedades que presente a la hora de valorar el ejercicio físico recomendado.

SEDENTARISMO

Realizar ejercicio adecuado a cada persona

El ejercicio regular, aunque sea de baja intensidad, mejora el control metabólico, disminuye el riesgo cardiovascular y aumenta el bienestar general. ¿Me tengo que apuntar a algún gimnasio? la respuesta es que no es imprescindible, evidentemente es mejor realizar ejercicio con supervisión pero lo indicado es la realización de ejercicios de características aeróbicas (baja intensidad y larga duración) como caminar, trotar o correr, nadar, ciclismo, etc. Debe elegir el ejercicio que más le guste y que mejor se adapte a su estilo de vida, pues se favorecerá el bienestar y la persistencia en la práctica de la actividad física. Es más importante la constancia y persistencia en la práctica del ejercicio que el tipo de ejercicio . La frecuencia y duración aconsejadas son 30–60 minutos cinco veces a la semana. La intensidad y frecuencia deberá adecuarse a la edad y características de cada persona (práctica previa de ejercicio regular, enfermedades concomitantes, etc) de ahí la importancia de consultar con su médico antes de iniciar una actividad física.

Riesgos de los productos milagrosos para perder peso

Desde el punto de vista sanitario, la lucha contra la obesidad deberá consistir en el abordaje de estos dos pilares básicos para una corrección correcta, duradera y eficaz de la misma: dieta y ejercicio. Existe multitud de productos que garantizan grandes pérdidas de peso corporal en muy poco tiempo. Muchas personas al ver estos productos publicitados en medios de comunicación como televisión, radio, revistas.... piensan que estos productos están testados, válidados y demostrada su eficacia. Pero no es así. En realidad no tienen ensayos clínicos que lo ratifiquen y en ocasiones sus composiciones pueden crear interacciones con los fármacos que tomen las personas y en determinados casos podrían llegar a tener efectos secundarios. No están indicados y "cuidado con ellos y consultad con vuestro médico antes de tomar".



MIGUEL A. SALAS

La comida rápida suele ser alta en grasas e hidratos de carbono.



ARCHIVO

El sobrepeso y la obesidad están detrás de muchas patologías crónicas, como diabetes, hipertensión o artrosis.

Terapia nutricional para evitar problemas con dietas agresivas

Las dietas y regímenes alimenticios que prometen adelgazar de forma milagrosa y superrápidas pueden acarrear riesgos. En una conferencia del Profesor Grande Covián nos dijo "si existiera una dieta que adelgazara sin esfuerzo ¿porqué sale una nueva cada año?" aclarando la realidad de cada temporada con la aparición de nuevas o antiguas dietas que son ineficaces, desequilibradas y en algunos casos peligrosas. Existen múlitples ejemplos: del melocotón, de la piña, de la alcachofa, macrobiótica, disociada, ... y algunas con nombres de personas o clínicas a las que no quiero publicitar, pero que en definitiva debe quedar claro que no son milagrosas y que si alguien decide iniciar una dieta lo haga de forma controlada,bajo supervisión y asesorado por personal sanitario (médico y enfermero). Para mantener una dieta equilibarada lo aconsejable es ceñirse a la dieta mediterránea. A la hora de perder peso, muchos profesionales prefieren hablar hoy de terapia nutricional. La dieta mediterránea, es la más apropiada por factores culturales, tradición y accesibilidad a los alimentos que la componen.

realiza de forma mayoritaria en la visualización de la televisión o el uso de los ordenadores/tablets personales , existiendo una relación estrecha entre el número de horas dedicadas a estas actividades y el desarrollo de obesidad y/o sobrepeso. Esta situación genera en la persona un balance positivo almacenándose en forma de grasa, es como una cuenta bancaria ,si el ingreso es mayor que el gasto la cuenta engorda y si el gasto es menor adelgaza.

Para muchos médicos la obesidad es probablemente la principal causa del desarrollo de enfermedades crónicas de gran relevancia: diabetes, hipertensión, alteraciones de los lípidos (grasas de nuestro organismo: colesterol y triglicéridos), artrosis (mayor peso conlleva mayor desarrollo de artrosis) y la asociación con determinados cánceres como el de colón, mama y útero; en definitiva la mortalidad y la posibilidad de enfermar, morbilidad, se incrementa en las personas obesas entre un 50 y un 100%. Pero en el corto plazo la persona obesa presenta una serie de síntomas que incrementan la disconformidad con su peso y aspecto apareciendo dificultad para respirar, sensación de ahogo, interferencias en el sueño, somnolencia, problemas ortopédicos, alteraciones cutáneas, sudoración excesiva, hinchazón de pies y tobillos y trastornos menstruales en la mujer.

70%

De las razones que están tras un caso de obesidad responde a los estilos de vida

Junto a estos trastornos físicos debemos sumar los psicológicos provocados por la discriminación social y las dificultades que muchos obesos presentan para relacionarse con los demás, en una sociedad que ve a la obesidad más como un problema estético que como un problema de salud y que se ven incrementada en la infancia con un rechazo importante por los compañeros de clase, desarrollo de baja autoestima, malos resultados escolares, introversión ,etc.

La próxima entrega de 'Tu médico responde' estará dedicada a el Sida y otras ETS. Se publicará el sábado 6 de junio.

Contenido elaborado por
EMERGEN ANDALUCÍA
Sociedad Española de
Médicos de Atención Primaria

Patrocinado por VIR
Laboratorios VIR, S.A.