

## EL EXCESO DE ADIPOSIDAD ES MÁS FRECUENTE QUE LA OBESIDAD

# ¿Cómo nos perjudica la grasa?

POR: EFE

El sobrepeso y la obesidad son la consecuencia de un desequilibrio entre lo que comemos y la actividad física que realizamos. Habitualmente, para diagnosticar sobre peso u obesidad se mide la estatura y el peso de una persona y, con estos datos, se calcula su índice de masa corporal.

Para calcular el índice de masa corporal, hay que dividir el peso en kilogramos entre la estatura en metros al cuadrado. La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que existe sobre peso cuando el índice de masa corporal es igual o superior a 25 y que hay obesidad si esta cifra es igual o superior a 30.

No obstante, hay personas que, sin llegar a un índice de masa corporal de 30, tienen un exceso de grasa. Así, la enfermedad metabólica asociada al exceso de adiposidad (EMEA) es más prevalente que la obesidad.

En este sentido, Juana Carretero, presidenta de la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI) y médico internista del Servicio de Medicina Interna del Hospital Universitario de Badajoz (España), explica que la grasa o adiposidad "puede producir enfermedad de dos maneras: al depositarse en exceso en lugares donde no debe estar, como las articulaciones, las vías respiratorias, el hígado o el corazón. O porque esa grasa es disfuncionante por distintas razones: su tamaño, ya que los adipocitos son grandes (hipertróficos); por el exceso de adiponectinas inflamatorias que llevan a una inflamación basal que puede conducir a enfermedades como la insuficiencia cardiaca o la fibrilación auricular o por inducir fibrosis del tejido adiposo que influye en las patologías previas, como la enfermedad metabólica hepática o la enfermedad renal crónica".

"Hay personas que, sin llegar al índice de masa corporal de 30, el estimado para diagnosticar la obesidad, tienen dicho exceso de adiposidad, sobre todo

**La obesidad es un factor de riesgo de muchas enfermedades. Pero, incluso sin llegar a tener esta patología, la acumulación de grasa ya produce diversos daños en el organismo como problemas en el riñón, en el hígado o en el corazón.**

aquellas con elevado perímetro abdominal. Por eso, las guías recomiendan iniciar el tratamiento para la obesidad con un índice de masa corporal mayor de 27 o con perímetros abdominales superiores a 102 en varones o 98 en mujeres", destaca la doctora Carretero.

La especialista afirma que sería idóneo "si pudieramos cuantificar la grasa corporal a todas las personas con obesidad y tuviéramos unos biomarcadores útiles que nos indiquen las que están en mayor riesgo por tener una grasa con mayor contenido de adiponectinas proinflamatorias".

En este sentido, señala que, para el diagnóstico y clasificación de la enfermedad metabólica asociada al exceso de adiposidad, "ya no sólo debemos basarnos en parámetros antropométricos, como el índice de masa corporal, que es quizás el peor parámetro posible, sino aproximarnos a calcular la cantidad de grasa corporal y su disposición, por ejemplo, con una bioimpedancia".

Una bioimpedancia es una técnica que mide la resistencia del cuerpo al paso de una corriente eléctrica, de manera que permite diferenciar entre agua, grasa y masa muscular. Se trata de una técnica no invasiva para la que se utilizan unas balanzas especiales equi-



EFE

padas con unas placas metálicas que transmiten una leve corriente eléctrica a través del cuerpo. Este procedimiento se emplea en el ámbito de la medicina, de la nutrición y de la educación física.

La doctora Carretero añade que, además, hay que "estadificar esa enfermedad metabólica asociada al exceso de grasa según la cantidad de comorbilidades que la acompañan o el riesgo de que estas aparezcan". Hablamos de comorbilidades cuando una persona padece dos o más enfermedades al mismo tiempo.

"Nuestros pacientes son personas que viven con varias enfermedades crónicas derivadas del exceso de adiposidad, como la insuficiencia cardiaca, nuestro principal diagnóstico al alza, la fibrilación auricular o la diabetes mellitus tipo 2, ya que el 40% de los pacientes que ingresan en nuestras plantas tienen diabetes", explica.

La doctora Carretero afirma que el papel del médico internista en esta patología es esencial para identificar a los pacientes que están en riesgo de desarrollar comorbilidades o que ingresan en el hospital por descompensación de éstas. En estos casos, "si no tratamos el exceso de adiposidad, no estaremos tratando la raíz de la enfermedad", subraya la especialista.

Entre las patologías asociadas a la enfermedad metabólica por exceso de adiposidad se encuentran las enfermedades cardiovasculares, principalmente la insuficiencia cardiaca con fracción de eyeción preservada y la fibrilación auricular, la enfermedad renal, la diabetes tipo 2, la enfermedad hepática, el síndrome del ovario poliquístico, la infertilidad, problemas articulares y más de 30 tipos de cáncer, según indican los especialistas de la Sociedad Española de Medicina Interna.



**Dr. Matías Segura Riquelme**  
MÉDICO CIRUJANO

