



Prevención y chequeos de la salud metabólica a largo plazo son claves, advierten médicos:
La obesidad afecta a la salud incluso una década después de perder peso

El riesgo de alterar el sistema inmune, y producir enfermedades como cáncer o diabetes, se mantiene después de haber adelgazado, según un estudio.

JANINA MARCANO

La obesidad no solo puede traer problemas de salud mientras se padece. También marca las células del sistema inmunitario, y esas huellas pueden persistir incluso una década luego de que la persona haya adelgazado.

Eso la mantiene en riesgo de males relacionados con el exceso de peso. Así lo concluye un estudio liderado por la U. de Birmingham (Reino Unido), publicado ayer en EMBO Reports. Los resultados tienen implicancias en cómo se aborda la obesidad, incluso tras la pérdida de peso, y son relevantes en Chile, donde la enfermedad afecta aproximadamente al 30% de la población. Los nuevos datos refuerzan la importancia de que las personas “mantengan un peso saludable a lo largo de la vida, o bien sostengan la pérdida de peso durante años antes de observar efectos beneficiosos en la respuesta del sistema inmune”, comentó a “El Mercurio” Claudio Mauro, investigador del Departamento de Inflamación y Envejecimiento de la U. de Birmingham y coautor del estudio.

“Podría ser necesario mantener una pérdida de peso por al menos cinco o diez años para que la ‘memoria de la obesidad’ desaparezca”.

CLAUDIO MAURO
 INVESTIGADOR DE LA U. DE BIRMINGHAM



El 31,2% de los adultos en Chile tiene obesidad, según cifras oficiales. Datos de la OCDE muestran que el país es el segundo de sus miembros con la tasa más alta de la patología, que pasó de 10,1% a 30,7% entre 2013 y 2023, cifras superadas solo por EE.UU.

El trabajo mostró que, en personas con obesidad, las células inmunitarias experimentan un proceso llamado “metilación del ADN”, mediante el cual adquieren marcas que les confieren una memoria prolongada de esta condición.

Esas marcas, que pueden persistir entre cinco y diez años tras la pérdida de peso, hacen que el organismo continúe comportándose como si aún existiera un exceso de grasa corporal, según el estudio.

Como consecuencia, sostienen los autores del trabajo, el sistema inmune deja de cumplir adecuadamente funciones como la eliminación de

desechos y la regulación del envejecimiento inmunológico. Esto podría explicar por qué algunas personas que adelgazan siguen estando en riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con la obesidad.

Memoria corporal

“Enfermedades autoinmunes, cáncer, diabetes tipo 2 y afecciones cardiovasculares” son algunas condiciones cuyo riesgo podría persistir, asegura Mauro.

De acuerdo con Paulina Mellado, nutricionista de Clínica Vespucio, esto puede deberse a que el cuerpo

“tiene una memoria metabólica; si hubo alteración de distintos ciclos y procesos internos, como azúcar o presión arterial, toma tiempo que el cuerpo entienda que bajó de peso y logre reordenarse”.

En la misma línea, Javiera Perelli, nutrióloga de Clínica U. de los Andes, enfatiza que la obesidad no es solo exceso de peso, “sino una enfermedad en la que el tejido graso libera sustancias proinflamatorias”, lo que mantiene al sistema inmune activado de forma crónica y, con el tiempo, favorece el desarrollo de múltiples enfermedades.

Ese escenario, explica, podría

ayudar a entender por qué el cuerpo “recuerda” la obesidad incluso después de bajar de peso. “Existe una memoria metabólica que está conectada al sistema inmune”, afirma Perelli, lo que puede alterar ciertas funciones a largo plazo.

Para llegar a sus conclusiones, el equipo del estudio analizó células inmunitarias de 100 personas, algunas con obesidad y otras con peso saludable. Además, realizaron pruebas en ratones. Así, observaron que la pérdida de peso no reduce inmediatamente el riesgo de patologías asociadas con la obesidad.

Mauro señala que el principal mensaje es que las personas deberían seguir monitoreando su salud metabólica durante años después de bajar de peso y “sostener la pérdida de peso”. Según comenta, podría ser necesario mantenerla “por al menos cinco o diez años para que la ‘memoria de la obesidad’ desaparezca”.

Esto, coinciden los expertos, es especialmente relevante en un contexto de creciente interés por tratamientos como la cirugía bariátrica o fármacos para bajar de peso, que pueden producir descensos rápidos. Mauro cree que la velocidad con la que se adelgaza “puede influir” en que el sistema inmune no haga los cambios, mientras que Perelli cree que son más bien los mecanismos que se han alterado “que persisten por mucho tiempo”, independientemente de si la baja es rápida o gradual.

Un tema en el que coinciden es el chequeo a largo plazo. “Hay que mantener controles de salud metabólica”, dice Perelli. Al hablar de enfermedades asociadas a la obesidad, como hipertensión o dislipidemias (alteración del colesterol), plantea, “no hablamos de cura, sino de remisión, porque son condiciones que pueden reactivarse”.