



Una de cada ocho personas en el mundo es obesa

Estudio. Las tasas de obesidad se han duplicado entre los adultos y se han cuadruplicado entre los niños y adolescentes de 5 a 19 años desde 1990. /GETTY IMAGES

Focus. La obesidad se ha duplicado entre los adultos de todo el mundo desde 1990, sumando más de mil millones de obesos en la actualidad. Así mismo, más de 2.500 millones de adultos tienen sobrepeso.

Said Pulido, Metro World News

Un estudio publicado recientemente por la revista médica The Lancet señala que más de mil millones de personas en todo el mundo viven con obesidad, un factor de riesgo clave para varias enfermedades no transmisibles, incluido el cáncer. Es decir, una de cada ocho personas en el mundo es obesa.

Según el estudio, las tasas de obesidad se han duplicado entre los adultos y se han cuadruplicado entre los niños y adolescentes de 5 a 19 años desde 1990. Aunado a ello, las cifras actuales indican que el 43% de los adultos tienen sobrepeso.

Otros datos de interés del estudio mencionan que la prevalencia del sobrepeso varía según la región, y va del 67% en América al 31% en África. Si bien alguna vez se pensó que era un problema de los países de ingreso alto, el sobrepeso va en aumento en los países de ingresos bajo y mediano.

Cabe señalar que la obesidad es uno de los principales factores de riesgo para numerosas

enfermedades no transmisibles, entre las que se incluyen la diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, accidentes cerebrovasculares e incluso algunos tipos de cánceres.

Causas

El sobrepeso y la obesidad son la consecuencia de un desequilibrio entre la ingesta calórica (alimentación) y el gasto calórico (actividad física), de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS).

En la mayoría de los casos, la obesidad es una enfermedad multifactorial que se debe a un entorno obesogénico, factores psicosociales y variantes genéticas.

LAS CLAVES

- La obesidad es una enfermedad compleja de proporciones epidémicas que consiste en tener demasiada grasa corporal.
- La obesidad no es solamente un problema estético y afecta a personas de todas las edades y de todos los grupos sociales.
- Las tasas de obesidad en el mundo casi se han triplicado desde 1975 y han aumentado casi cinco veces en niños y adolescentes.
- América tiene la prevalencia más alta de todas las

regiones de la Organización Mundial de la Salud, con un 62,5% de adultos con sobrepeso u obesidad (64,1% de los hombres y 60,9% de las mujeres).

■ Si nos fijamos únicamente en la obesidad, se estima que en América afecta al 28% de la población adulta (26% de los hombres y 31% de las mujeres).

■ En el grupo de edad de 5 a 19 años, el 33,6% de los niños y adolescentes del mundo están afectados por sobrepeso u obesidad, según las últimas estimaciones de la OMS.

FUENTE: ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD (OPS)



“La obesidad es un factor de riesgo para diversas enfermedades coronarias como son infarto de miocardio, insuficiencia cardíaca, algunas arritmias y muerte súbita”.

RAFAEL FLORENCIANO
 Jefe de Cardiología del Hospital Quirón de Torre Vieja, España

El entorno obesogénico está relacionado con factores estructurales que limitan la disponibilidad de alimentos saludables y asequibles, la falta de situaciones en las que sea fácil y seguro realizar actividad física y la ausencia de un entorno legal y reglamentario adecuado, según el organismo.

Al mismo tiempo, la falta de una respuesta eficaz del sistema de salud para identificar el exceso de aumento de peso y de depósitos de grasa durante las primeras etapas agrava la problemática.

Riesgos, diagnóstico, tratamiento

En ese sentido, el Dr. Rafael Florenciano, Jefe de Cardiología del Hospital Quirón de Torre Vieja, España, comenta en entrevista con Metro World News que la asociación entre obesidad y enfermedades cardiovasculares es compleja.

“Por un lado, la obesidad puede facilitar la aparición de factores de riesgo cardiovascular conocidos, como pueden ser la hipertensión o la diabetes. Por otro lado, puede ser dañina en sí misma, ya que puede producir inflamación y aumentar la cantidad de insulina en sangre –fenómenos que dañan el sistema cardiovascular”, asevera.

Asimismo, agrega que los obesos tienen menos calidad de vida y que su esperanza de vida también es más corta que los no obesos.

“Es importante saber que la obesidad como tal tiene sus riesgos y estos se relacionan con las enfermedades del corazón. Es un factor de riesgo para diversas enfermedades coronarias como son infarto de miocardio, insuficiencia cardíaca, algunas arritmias y muerte súbita”, advierte el experto.

3 PREGUNTAS A...

Néstor Apaez Araujo

Cirujano bariátrico y director de la Clínica de Especialistas en Cirugía de Obesidad (México)



1 ¿Qué opina sobre estos datos tan alarmantes en torno a la obesidad?

—Sin duda alguna, la obesidad es una pandemia que ha tenido grandes repercusiones en materia de salud en todo el mundo. Son datos alarmantes, sobre todo si tomamos en cuenta que cada vez hay más información sobre cómo prevenir y cómo tratar el sobrepeso y la obesidad, incluso al tratarse de una enfermedad multifactorial.

2 ¿Cuál es la diferencia entre sobrepeso y obesidad?

—Según la OMS, la principal diferencia entre sobrepeso y obesidad es el grado de acumulación de grasa corporal. El sobrepeso se refiere a un estado en el cual una persona tiene un peso corporal más alto del considerado saludable para su estatura y composición corporal, mientras que la obesidad se refiere a una acumulación excesiva de grasa corporal.

Un Índice de Masa Corporal (IMC) entre 25 y 29,9 se considera sobrepeso, mien-

tras que uno de 30 o más se considera obesidad. El IMC es fácil de calcular, dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros.

El sobrepeso puede ser un factor de riesgo para estas enfermedades, pero en mucha menor medida que la obesidad, la cual se asocia con una serie de problemas de salud graves. En todo caso, es fundamental tratar de combatir cualquiera de las dos condiciones para reducir las posibles consecuencias negativas que se deriven.

3 ¿Cómo se pueden combatir el sobrepeso y la obesidad?

—Existen varias formas de combatir el sobrepeso y la obesidad. Lo fundamental es saber identificar cuál es la más adecuada a cada caso, y aplicarla con tal de reducir las consecuencias negativas de estas afecciones. Algunas de las medidas incluyen cambios en la dieta, ejercicio o actividad física, un buen manejo del estrés u otras condiciones psicológicas que puedan llevar a cambios en el peso de una persona, dormir bien, etc.

Si los cambios en la dieta y el ejercicio no son suficientes para combatir el sobrepeso o la obesidad, es recomendable consultar a un especialista. En casos extremos de obesidad, cuando otras opciones han fallado y se presentan comorbilidades graves, se puede recomendar una cirugía bariátrica, siendo esta una opción muy efectiva, aunque requiere de un seguimiento y cambios en el estilo de vida a largo plazo.

FENÓMENO GLOBAL

43%

de los adultos tienen sobrepeso en el mundo. América es el continente más afectado, con 67%.

Si bien el peso de una persona es el resultado de la masa muscular, los huesos, la grasa y/o el agua en el cuerpo, la obesidad se presenta con el transcurso del tiempo, cuando se ingieren más calorías que las que se queman. Y entre los factores que pueden afectar el peso se incluyen la constitución genética, el ex-

ceso de comida, el consumo de alimentos ricos en grasas y la falta de actividad física.

Los tratamientos más comunes para la pérdida de peso, precisa el Dr. Rafael Florenciano, giran en torno a la alimentación saludable y la actividad física. Sin embargo, añade, también hay varios medicamentos que son útiles en la pérdida de peso.

“Y cuando todo lo anterior falla o existe obesidad mórbida, el único tratamiento útil es la cirugía bariátrica, como el bypass, con pérdidas de peso que pueden llegar al 50% del exceso de peso. Esta cirugía puede mejorar significativamente los niveles de presión arterial, glucosa, colesterol y calidad de vida”, concluye.