

## ¿Qué es la obesidad?

La obesidad es una enfermedad crónica que constituye un grave problema para su salud. El grado de obesidad que usted presenta se asocia a peor calidad de vida, pues probablemente le limite en su actividad física diaria, relaciones socio-laborales y familiares, e incluso en algunos casos puede condicionar la aparición de problemas de autoestima.

Además, la obesidad se asocia a la aparición de otras enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, elevación de colesterol y triglicéridos, por lo que la obesidad mantenida a largo plazo incrementa el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

## ¿Cómo se sabe si una persona es obesa?

La obesidad está en relación con el peso y la talla, y se define por el índice de masa corporal (IMC) que es el resultado de dividir el peso en kilos por el cuadrado de la altura expresada en metros ( $IMC = \text{kg}/\text{m}^2$ ). Cuando el IMC es superior a 30 se considera obesidad. Según aumenta el IMC la obesidad es más importante, y por tanto el riesgo de presentar enfermedades derivadas de la obesidad es mayor.

Ejemplo: Paciente que pesa 128 Kg y mide 1,60m. Cálculo del IMC:  $128 / 1,60^2 = 50$

<b>GRADOS DE OBESIDAD</b>	<b>IMC</b>
Leve	27-30
Moderada	30-35
Severa	35-39
<b>MORBIDA</b>	<b>40-49</b>
<b>Superobesidad</b>	<b>50-59</b>
<b>Supersuperobesidad</b>	<b>&gt; 59</b>